sale&pepe

SALEPEPE.IT
SETTEMBRE 2017



Galletti alla griglia con ananas e peperoni, pag. 43

GALLO, GALLINA E GALLETTO sperimentatene le differenze
PANE E MOZZARELLA compagni inseparabili in perfetto stile mediterraneo **PEPERONI** dolci o piccanti, lungo lo Stivale
DESSERT VARIEGATI caleidoscopici mix di sapori e colori

IN EDICOLA IL 24 AGOSTO 2017 Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 31 - Mensile

GRUPPO MONDADORI

SOMMARIO
SETTEMBRE 2017

Servizi


92


18


80


56

salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6





Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.


108

84



Hanno collaborato con noi a Settembre



LOANNA GIROLDI
Nella sua bottega di Carpi propone le specialità casearie selezionate da piccoli produttori, rispettosi degli animali che danno il latte e dei processi produttivi. A Sale&Pepe ha proposto una degustazione guidata e due ricette deliziose. A pagina 36



FEDERICO PALESTINI
Ex pescatore, è il patron dell'Osteria Caserma Guelfa e ideatore, con il figlio Francesco, del chiosco Nudo & Crudo. In entrambi i locali, la specialità è il brodetto alla sambenedettese, piatto che Palestini ha presentato anche all'Expo. A pagina 80

MARIUCCIA ROGGERO FERRERO
Chef stellata da oltre 25 anni, è l'anima del ristorante San Marco di Canelli (Asti). Talentuosa e appassionata, già giovanissima raccoglieva le ricette delle sue Langhe che poi ha interpretato e portato in tutto il mondo. A pagina 18 parla di peperoni nella cucina piemontese



INDICE

LE RICETTE DI SETTEMBRE 2017

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

PIATTI UNICI

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE

CONSERVE

DESSERT E BEVANDE

INDIRIZZI

- **Al mercatino tra noi e voi**, via Marcora 8, Milano
- **Alessi**, www.alessi.com
- **Arti e Mestieri**, www.artiemestieri.it
- **Barbara Matilde Aloisio**, www.barbaramatildealoisio.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Coincasa**, www.coincasa.it
- **Côté Table**, www.cote-table.com
- **Falcon Enamelware**, www.falconenamelware.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Guzzini**, www.fratelliguzzini.com
- **HK Living**, www.hkliving.nl
- **Il mercatino di Milano**, piazza Amati 3, Milano
- **Ipac**, www.ipacitaly.it
- **Jars Céramistes**, www.ceramistes.com
- **Künzi**, www.kunzi.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **laRinascente**, www.larinascente.it
- **Lene Bjerre**, www.lenebjerre.com/en-it
- **Madam Stoltz**, www.madamstoltz.dk
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.com
- **Maison Cash**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **Maison de Vacances**, www.maisondevacances.com
- **Maisons du Monde**, www.maisonsdumonde.com
- **Maiuguali**, www.maiuguali.it
- **Marina C**, www.marinac.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Puebco**, www.puebco.it
- **Risani Marmi**, www.risanimarmi.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Staub**, distr. da Zwilling Italia, www.staub.fr, www.zwilling.com/de
- **Tavola all'italiana**, via P. Giannone 4, Milano, Telefono 339 1484630
- **Tescoma**, www.tescomaonline.comx
- **Tognana**, www.tognanaporcellane.it
- **Tvs**, www.tvs.spa.it
- **U.A.D.G. decorartori in gesso**, www.uadg.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **WMF**, www.wmf.com
- **Zak!designs**, distr. da www.mainocarlo.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com/it
- **Zodio**, www.zodio.it



LEGUMI PROTAGONISTI DI PRATICI PIATTI UNICI

Le insalate di legumi della nostra top ten online si servono fredde, sono un'alternativa alle insalate di riso o di pasta e sono perfette come piatto unico ricco di proteine. Sul sito ne proponiamo tante varianti fantasiose e leggere con fagioli, lenticchie, fave, ceci e piselli abbinati a verdure, cereali, pesce o carne.

LA RICETTA BUONA E SANA

Menta, timo e maggiorana sono gli ingredienti che danno uno speciale profumo a questi pomodori ripieni, che hanno conquistato i nostri follower. La preparazione è semplice: si mescola il farro lessato con parmigiano reggiano, olio extravergine d'oliva e le erbe tritate. Intanto si spalma sul fondo dei pomodori svuotati uno strato di formaggio cremoso. Infine si farcisce con il farro condito e si inforna.



Clic di fine estate

TANTE RICETTE E MENU SFIZIOSI CHE RENDONO PIACEVOLE IL RIENTRO E POI ANCORA NEWS, APPROFONDIMENTI E VIDEO

di Barbara Roncarolo



LA NEWS PIÙ LETTA

Quando il caldo è insopportabile anche gli ostinati puristi dell'espresso cercano sollievo in una delle bevande più gettonate dell'estate, il caffè freddo. Sul nostro canale news raccontiamo tante curiosità che lo riguardano; perché non si tratta semplicemente di un caffè servito freddo, ma di una preparazione diversa, spesso anche elaborata. Fin dall'Ottocento, infatti, in molti Paesi hanno escogitato i modi più disparati di godere del caffè durante i periodi più caldi, dando origine a tante varianti fresche e golose.

PIZZA: LA PIÙ AMATA

Tra le ricette più amate dell'estate c'è questa deliziosa pizza con la burrata. La pasta si può preparare in anticipo e chi non ha tempo di impastare e attendere la lievitazione può acquistarla già pronta. Per dare più croccantezza, la base viene spolverizzata con farina di semola, poi si cosparge la pizza con cubetti di mozzarella e si inforna. Poco prima di servire si uniscono la cipolla di Tropea, i pomodorini conditi con olio, sale e basilico e la burrata a fiocchetti.





SPECIALE RISOTTO

Ogni stagione ha le sue ricette perfette con il riso: in estate si opta per preparazioni fredde, sfiziose e pratiche. Da settembre invece si iniziano a cucinare i primi risotti. Sul nostro sito abbiamo preparato uno speciale con tutte le tecniche e le varianti con foto step by step per risotti fantasiosi.



Ritorniamo alla natura, dissero i frutti di bosco.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme agli altri frutti di bosco. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo
Naturrein

Il pieno sapore della natura.



I fichi della memoria

VIAGGIO A RITROSO ALLA SCOPERTA DI VARIETÀ SUCCOSE E PREGIATE, DA GUSTARE ALLA PRIMA GOCCIA. E DA ESALTARE IN DELIZIOSE CONFETTURE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Mia nonna ha sempre favoleggiato della bontà dei fichi che raccoglieva nei terreni di suo padre. Terrazzamenti, per noi liguri "fasce", che il bisnonno coltivava a vite, orto e frutteto. Nel raccontare tale bontà sciorinava nomi per me incomprensibili: Pissalutto, Binellone, e soprattutto Brigiasotti. Erano le varietà che ricordava e che io non ho mai mangiato perché, quando ero bambina, le fasce del bisnonno avevano lasciato il posto ai palazzi. Per dirla alla Celentano "là dove c'era erba ora c'è una città" e Genova aveva conquistato le alture. La curiosità di assaggiare i Brigiasotti mi è rimasta e chissà se casualmente li ho gustati, ma so che tutte le varietà di cui la nonna parlava sono tipiche della mia terra. Nel 1820 Giorgio Gallesio, diplomatico e agricoltore, dava alle stampe il "Trattato del fico", un censimento delle varietà italiane e in particolare liguri: ne individuava una decina con differenti caratteristiche di forma, colore, gusto. "Il Pissalutto è il più gentile dei fichi, comunissimo in tutto il Genovesato", mentre il Brigiasotto "è il re, primeggia sia come frutto fresco che come frutto secco. È il gigante dei fichi... ne esistono in Liguria delle piante di una dimensione sconosciuta in Italia". La buccia verde gialla sottile e la sua polpa rossa zuccherina riecheggiano ancora nelle parole della nonna. E infine il Dottato, il Binellone in dialetto, di cui Gallesio scrive: "Uno dei più pregiati in Italia per la sua bellezza e morbidezza, in Liguria non si coltiva che come fico da seccare, né osa comparire sulle mense quando sono fornite di Brogiotti e Pissalutti". Un rapporto di lunga durata quello dei liguri con gli alberi di fico, perché adatti ai terreni impervi e perché in zone dove il castagno non nasceva, davano frutti nutrienti che potevano essere conservati e diventare merce di scambio. Un rapporto di odio e amore, tanto che in Liguria si dice: "Ciù traditò che 'n erbo de figo" (più traditore di un albero di fichi), per parlare di una persona di cui non c'è da fidarsi; il fico invadeva i campi, era difficile da tagliare e chi saliva per raccogliere i frutti rischiava di cadere per la cedevolezza dei rami. Oggi non so quante di queste varietà autoctone esistano, ma certo in qualche fascia-orto qualcuno gode ancora della bontà dei frutti. Che a dire di mia nonna erano maturi quando emettevano una goccia; quella che ancora oggi fa sognare le mie papille.





Confettura di fichi, limone e cedrina

Mettete 1 kg zucchero in una casseruola piuttosto alta, aggiungete 1 bicchiere d'acqua, 30 g di foglie di erba cedrina finemente tritate e il succo di 4 limoni. Mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Sbucciate 2 kg di fichi maturi, aggiungeteli allo sciroppo e cuocete a fuoco basso per 2 ore. Unite 1 bustina di vaniglina, versate la marmellata nei vasi, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Conservate al fresco fino a 3 mesi. Per circa 8 vasi da 300 ml.

CONFETTURA DI FICHI NERI AL GEWÜRZTRAMINER E PINOLI

PER CIRCA 5 VASI DA 300 ML
800 g di fichi neri - 800 g di zucchero semolato - 200 ml di di Gewürztraminer - 100 g di pinoli - il succo di 1 limone

● **1** Sciacquate 800 g di fichi e asciugateli con un panno pulito. Privateli dei piccioli e riduceteli a fettine sottili. In una ciotola, mescolate i fichi con lo zucchero, il Gewürztraminer e il succo di limone. Coprite a contatto con carta da forno a lasciate macerare per 30 minuti.

● **2** Mettete il tutto in una casseruola e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco e versate nuovamente nella ciotola. Coprite con carta da forno e lasciate riposare in frigo una notte.

● **3** Il giorno dopo, riversate il composto nella casseruola, portatela a ebollizione, schiumatela e proseguite la cottura a fuoco vivo per 5 minuti mescolando. Incorporate 100 g di pinoli e distribuite la confettura nei vasi. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciate raffreddare conservate al fresco fino a 3 mesi.

FACILE
- **Preparazione 20 minuti + riposo**
- **Cottura 10 minuti**





L'uva nella pasta

Che l'uva possa entrare, e con grandiosi risultati, anche in portate salate era cosa ovvia per i nostri avi ed è ormai sdoganata anche per noi. Fatta un'unica eccezione: avete mai visto l'uva nella pasta? Provateci e resterete davvero sorpresi. Tritate finemente 125 g di foglie tenere di kale (cavolo riccio) e mescolatele con 70 g di mandorle tostate salate (quelle da aperitivo, per intenderci) anch'esse tritate. Lavate 100 g di uva rosata, preferibilmente senza semi, sgranatela e dividete a metà i chicchi, tranne quelli più piccoli. Mettete in una larga padella 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di glassa di aceto balsamico, l'uva e il mix di kale e mandorle. Lessate 250 g di pappardelle e scolatele al dente conservando 90 ml di acqua di cottura. Trasferite la pasta in padella, unite l'acqua di cottura, salate, pepate e saltate il tutto per 1-2 minuti. Servite decorando con germogli di basilico rosso e un filo di olio crudo.

Conserve, dolcetti sfiziosi e pastasciutte raffinate.
Sono i capricci gourmand che ci regala la frutta di settembre, golosa e zuccherina

Deliziose brioscine alle mele

Facili, fragrantissime, una vera coccola per la domenica mattina. Accendete il forno a 200°. Lavate una grossa mela croccante tagliatela in quarti, eliminate il torsolo e ricavate 6 spicchietti da ogni quarto. Sciogliete una noce di burro in una larga padella antiaderente e fatevi rosolare le mele molto dolcemente per 1-2 minuti. Tritate una manciata di nocciole. Srotolate un disco di pasta sfoglia da 230 g e tagliatelo in 12 spicchi. Spolverizzateli con zucchero di canna e cannella. Appoggiate 2 spicchietti di mela nella parte larga di ogni triangolo, distribuite sopra le nocciole tritate e arrotolate la pasta verso la punta. Appoggiate le brioscine su una teglia rivestita con carta da forno, spolverizzatele con poco zucchero di canna e infornatele per circa 14 minuti finché la sfoglia risulterà gonfia e dorata.





Come sbianchire la verdura

Non c'è niente di peggio delle verdure mollicce e stracotte. Ma esiste una tecnica, detta sbianchimento, per mantenerle croccanti, di colore brillante e anche più saporite. Scottate gli ortaggi puliti in acqua salata in ebollizione 1-2 minuti, quindi prelevateli con un mestolo forato e raffreddateli subito in acqua e ghiaccio: lo shock termico arresterà il processo di cottura e fisserà colore e sapore. Le verdure sbianchite possono essere congelate o conservate in frigorifero un paio di giorni. Per gustarle basterà saltarle brevemente in padella con olio e aromi oppure aggiungerle alle insalate così come sono. Vale anche per le verdure in foglia, come spinaci ed erbette, oppure per il basilico e la rucola da utilizzare per il pesto, che resterà di un bel verde brillante. In questi casi, però, il tuffo in acqua bollente deve durare solo 30 secondi e, dopo il passaggio in acqua e ghiaccio, bisognerà strizzare bene le verdure.

Formaggi per cominciare (e per finire)

Un buon plateau è un'ottima idea per una cena di fine estate, ma come si compone? Scegliete almeno 5 tipi di formaggio: 1 morbido, 2 semiduri e 2 duri; tra questi, uno di capra e un erborinato. Cercate anche di variare la provenienza regionale o addirittura nazionale: bene i formaggi francesi, ma anche inglesi (Cheddar e lo Stilton). Se avete un negoziante di fiducia, la sua esperienza è un valore aggiunto da non sottovalutare. Ricordate di toglierli dal frigo 30 minuti prima di servirli. Come accompagnamento non possono mancare miele, confetture, chutney e salse agrodolci: un naturale completamento per il formaggio, che è praticamente privo di zuccheri. Preparate anche una ciotola di frutta secca, una di frutta disidratata (uva passa albicocche, datteri) e una di frutta fresca (uva, pere, fichi, frutti rossi). Per finire, predisponete un buon assortimento di pane (bianco, integrale, di grano saraceno), grissini, taralli. Ed ecco che avete allestito una cena senza cucinare. Per qualche altro spunto guardate il plateau suggerito da un'esperta, a pagina 36.



È tempo di uno SPUNTINO alternativo!









i 5 vantaggi dello yogurt greco come spuntino

- **ridotto quantitativo di sodio**,
  ideale per chi vuole dimagrire o per chi soffre di ipertensione
- **elevato numero di proteine**,
  che danno una sensazione di sazietà
- **basso contenuto di lattosio**,
  che è uno zucchero
- **apporto di potassio**,
  che aiuta a espellere i liquidi in eccesso
- **presenza di fermenti lattici**,
  che ristabiliscono il giusto equilibrio intestinale



in esclusiva da



LA SPESA INTELLIGENTE

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

utensili grandCHEF

tescoma®



www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.



RISOTTO GOURMET

Dalla tecnica della tostatura fino alla mantecatura del risotto all'onda, la chef Eva Golia mostra tutti i passaggi di un classico della cucina italiana. Con informazioni e suggerimenti sull'uso delle diverse varietà di riso. Giovedì 21 settembre, dalle 19.00 alle 22.00.

L'ARTE DI CONSERVARE

Deliziosi pomodorini confit pronti per arricchire le preparazioni più diverse, una croccante giardiniera sott'olio lavorata a crudo, golosi fichi caramellati per dessert da invito, composte di scorze candite di agrumi perfette per colazioni e merende. È quanto propone la chef Monica Sartoni Cesari nella sua lezione sulle tecniche di conservazione di frutta e verdura. L'ideale per avere sempre pronti in dispensa i sapori dell'orto. Venerdì 22 settembre, dalle 19.00 alle 22.00.



Sapori d'autore

DAL RISOTTO PERFETTO ALLE SPECIALITÀ EMILIANE E ROMAGNOLE. CON UNA GRANDE NOVITÀ PER I PIÙ PICCOLI

LEZIONI DI CUCINA IN INGLESE

Un nuovo format tutto dedicato ai bambini. Guidati dalla chef Marilena Ungureanu, i piccoli cuochi imparano divertendosi l'arte della cucina e la lingua inglese. Sono in programma due lezioni in un giorno. Sabato 23 settembre dalle 10.30 alle 13 e dalle 15.00 alle 17.30.





GNOCCO FRITTO, PIADINA & C

Un tour gastronomico fra le delizie dell'Emilia e della Romagna con un una guida che viene da queste terre. Con la chef Monica Sartoni Cesari si va alla scoperta dei segreti di ricette storiche e piene di gusto. Dalla preparazione dell'impasto di piadina e gnocco fritto fino alle farciture e agli accostamenti più gustosi. Senza dimenticare un classico come le tagliatelle. Lunedì 25 settembre dalle 19.00 alle 22.00.

LE MERAVIGLIE DI FINE STATE

Appena terminata l'estate, è tempo di funghi, fichi e castagne. È un piacere raccoglierli, ma è ancora più esaltante cucinarli con gli amici, in attesa che arrivi il primo freddo. La chef Eva Golia prepara con i suoi allievi fichi al lime con crema di formaggio, strozzapreti con mandorle e tartufo nero, portafoglio arrosto con funghi, millefoglie di castagne alla vaniglia. Mercoledì 27 settembre dalle 19.00 alle 22.00.



0SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
***www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe* - #TalentoInCucina**



Peperoni

BELLI DA VEDERE PER I COLORI E LE FORME. BUONI DA MANGIARE PER LE INIMITABILI NOTE DI DOLCE E PICCANTE

a cura di A. Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

Gialli, rossi, verdi… E poi quadrati, a corno, lunghi, sottili... Con i loro colori, le loro forme e il loro sapore inimitabili, i peperoni contendono al pomodoro il primato di ortaggio simbolo della tavola mediterranea. Celebrano l'estate, il sole, il piacere del piccante non troppo aggressivo, con una vena intensa e suadente che si fa riconoscere al naso e poi al morso. Il peperone appartiene alla famiglia dei Capsicum, arrivata in Europa dalle Americhe al seguito di Cristoforo Colombo. Fu chiamato pepe d'India, e poi peperone, per una certa affinità con il gusto acuto del pepe, che però non è affatto suo parente. Con il tempo e le selezioni, prevalsero su quelle piccanti le sue doti di dolcezza e l'ardore più intenso restò al cugino peperoncino, più piccolo e indiavolato.

> *segue a pag. 21*



BARCHETTE RIPIENE ALLA SICILIANA

PER 4 PERSONE
4 grossi peperoni Corno (rossi, gialli e verdi) - 200 g di salsiccia - 150 g di cuscus - 100 g di caciocavallo grattugiato - 50 g di pecorino grattugiato - 1 mazzetto di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** In una ciotola, fate gonfiare il cuscus con pari volume di acqua bollente salata per 45 minuti. Intanto, in una padella, fate rosolare per 5 minuti la salsiccia sbriciolata, poi toglietela dal fuoco e tenetela da parte.
● **2** Sgranate il cuscus con la forchetta, bagnate con 1 cucchiaio di olio e mescolate bene con le mani. Unite la salsiccia, il pecorino, 2/3 del caciocavallo e la menta tritata (tranne qualche ciuffo), regolate sale e pepate.
● **3** Lavate i peperoni, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, eliminate i semi e le parti bianche e disponeteli su una placca coperta di carta da forno; riempiteli con la farcitura preparata, irrorate con poco olio e infornate a 200° per 15 minuti. Sfornate, decorate con i ciuffetti di menta tenuti da parte e servite.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **550 cal/porzione**

PENNE ALLA TRAPANESE AL DOPPIO PEPERONE

PER 4 PERSONE
350 g di penne rigate - 300 g di pomodori perini - 50 g di pecorino - 3 peperoni gialli - 1 peperone rosso - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 peperoncino rosso secco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, spellateli, tagliateli a pezzetti e teneteli da parte. Mettete i peperoni gialli su una placca, poi arrostiteli in forno a 200° per 35 minuti. Sfornateli, avvolgeteli in un foglio di alluminio e fate intiepidire; quindi pelateli, eliminate i semi e le parti bianche e tagliateli a filetti. Lavate il peperone rosso, eliminate i semi e e parti bianche e tagliatelo a listarelle.
● **2** In una padella, rosolate l'aglio schiacciato con 2 cucchiai d'olio; quando sarà dorato unite il peperone rosso, i pomodori, il peperoncino sbriciolato, un pizzico di sale e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Quindi aggiungete i peperoni arrostiti, eliminate l'aglio, lasciate amalgamare i sapori e spegnete.
● **3** Lessate le penne in acqua bollente salata, scolatele e saltatele in padella con il sugo. Distribuite nei piatti, completate con il prezzemolo tritato e il pecorino a scaglie e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **470 cal/porzione**

In queste due pagine, piatto Virginia Casa, canovaccio Once, forchetta Broggi, bicchiere Zara Home. Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 19*

Cosa dicono i colori

Una delle distinzioni fondamentali in cucina è quella tra peperoni dolci e piccanti. In genere, si dice che la piccantezza cresca dal giallo al verde, passando per il rosso, ma questo criterio non è così rigoroso, anzi. I colori ci danno invece informazioni certe sulla consistenza della polpa: succosa e tenera quella gialla, croccante e zuccherina quella rossa, carnosa e turgida quella verde. Il gusto piccante dipende dalla quantità di capsicina contenuta nei semi e nella polpa, che e si misura grazie a una scala messa a punto nel 1912 dal farmacista americano Wilbur Scoville: si va dalle 0 unità Scoville dei peperoni più dolci fino alle 1.500 di quelli piccanti (tenendo presente che il peperoncino Habanero, il più forte del mondo raggiunge le 300.000).

> *segue a pag. 22*



RIPIENI DI CALAMARI E RISO

PER 4 PERSONE
5 peperoni rossi e gialli - 500 g di calamari puliti e tagliati ad anelli e ciuffetti - 150 g di riso Carnaroli - 4 cipollotti - 3 spicchi di aglio - 1 pomodoro - 5 cucchiai di pinoli tostati - 1 mazzetto di aneto - 1 l di brodo vegetale - 1,2 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate il pomodoro in acqua bollente, scolatelo, spellatelo, tagliatelo a dadini e teneteli da parte. Lavate 4 peperoni, privateli delle calotte (tenendole da parte), dei semi e delle parti bianche, spennellateli di olio e cuoceteli in forno a 200° per circa 35 minuti. Lavate il peperone rimasto, tagliatelo a dadini e fatelo soffriggere in una casseruola con 3 cucchiai d'olio, i cipollotti e l'aglio tritati; salate e fate appassire per 5 minuti. Unite il riso e fatelo tostare per 2 minuti, poi versate il brodo, poco alla volta, e cuocete per 20 minuti.
● **2** Intanto, in una padella, scaldate 2 cucchiai di olio, unite i calamari e cuocete a fuoco moderato per 10 minuti, poi sfumate con il vino.
● **3** Aggiungete il riso, il pomodoro, i pinoli, sale e pepe. Togliete dal fuoco e aggiungete l'aneto tritato. Farcite i peperoni con il ripieno, copriteli con le calotte tenute da parte e infornateli a 180° per 30 minuti. Sfornate e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cott. 1 ora e 35 minuti** ● **450 cal/porz.**



> segue da pag. 21

Eccellenze d'Italia

In Italia se ne producono decine di varietà, quasi in ogni regione, con una naturale prevalenza del Centro Sud. In provincia di Frosinone si coltiva il peperone di Pontecorvo Dop, dalla tipica forma a corno e dal colore rosso acceso, perfetto dal pinzimonio alla cottura in forno con il ripieno. A Senise, in Basilicata, si trova una splendida varietà Igp, piccola e sottile, che viene seccata e fritta: una vera leccornia. Altra terra in cui far tappa è il Piemonte, fra Langhe e Monferrato, nelle province di Cuneo e Asti, ma anche di Torino; qui si trovano varietà eccelse come il Quadrato d'Asti e il Corno di Carmagnola, di una carnosità succulenta, un piglio fra i più sensuali e brillanti del repertorio vegetale italiano.

> segue a pag. 25



LA SEMPLICE GENIALITÀ DELLA TRADIZIONE
Chef talentuosa e stellata dal 1990, piemontese, Mariuccia Roggero Ferrero è la regina del ristorante San Marco a Canelli (Asti). La sua passione è la tradizione del territorio, di cui fanno parte i peperoni.
Chi le ha insegnato a cucinare questi ortaggi?
Uno dei padri della cucina piemontese, l'avvocato Giovanni Goria. Mi piace ricordare una sua ricetta, capolavoro di semplicità e gusto: falde di peperoni arrostiti, capperi, acciughe, aglio, un meraviglioso mix di erbe, dalla salvia al basilico, accompagnati da uova sode a spicchi.
Come si preparano dalle vostre parti?
Con il coniglio e ripieni di riso. Ma il trionfo è la bagna càuda, dove i peperoni freschi e quelli conservati nelle vinacce, sono fondamentali.
Quale vino consiglia di accostare ai peperoni?
Barbera, naturalmente. Ma anche una rarità come il Gamba di Pernice, un vino leggermente speziato, perfetto per sostenere il dolcepiccante tipico di questi piatti.

Teglia Virginia Casa, cucchiaio Broggi. A sinistra, piatto Virginia Casa, tovagliolo Once, forchetta Broggi. Indirizzi a pagina 6

PEPERONATA LECCESE

PER 4 PERSONE
1 peperone rosso - 1 peperone verde - 1 peperone giallo - 200 g di pomodori datterini - 2 cipolle - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiai di capperi dissalati - 2 cucchiai di zucchero - 4 cucchiai di pane secco grattugiato grossolanamente - 2 dl di vino bianco secco - 2 cucchiai di aceto di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i peperoni, tagliateli, eliminate i semi e le parti bianche e spezzateli grossolanemente con le mani; sbucciate e tagliate a spicchi le cipolle; tagliate a fettine l'aglio; tagliate longitudinalmente i datterini. In una casseruola con 3 cucchiai d'olio disponete i peperoni, le cipolle e l'aglio, i pomodori e i capperi, salate, coprite e cuocete a fuoco moderato per 15 minuti.
● **2** Aggiungete il vino e alzate la fiamma, quando è evaporato spolverizzate con lo zucchero, coprite e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda.
● **3** In una padella, scaldate 1 cucchiaio d'olio, aggiungete il pane secco e mescolate fino a quando diventa dorato; togliete dal fuoco e bagnate con l'aceto, mescolando molto bene. Trasferite la peperonata nel piatto da portata e coprite con il pane appena preparato. Potete servirla anche tiepida o fredda.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **210 cal/porzione**



TORTA CON FETA E CIPOLLA

PER 4 PERSONE
1 confezione di pasta fillo - 200 g di feta - 1 peperone rosso - 1 peperone verde - 1 peperone giallo - 2 piccole cipolle - 3 cipollotti - 1 uovo - 2 albumi - 2 cucchiai di pangrattato - 1 peperoncino secco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i peperoni, eliminate i semi e la parte bianca, poi tagliateli a listarelle lunga circa 1,5 cm. In una padella a bordi alti, scaldate 3 cucchiai d'olio, aggiungete i peperoni, le cipolle sbucciate e tagliate a spicchi e i cipollotti lavati e tritati, salate, coprite e cuocete per 10 minuti. Quando i peperoni sono morbidi togliete dal fuoco, unite il pangrattato, la feta sbriciolata, l'uovo e gli albumi leggermente sbattuti, un pizzico di peperoncino, mescolate e tenete da parte.
● **2** Disponete 5 fogli di pasta fillo, spennellati d'olio, sul fondo di una teglia di 20 cm di diametro unta d'olio, lasciando sporgere dai bordi la pasta eccedente.
● **3** Riempite con la farcia di peperoni e cipolle e coprite con altri 5 fogli di pasta fillo, spennellati di olio, ripiegate i bordi verso l'interno e sigillate bene con l'olio. Cuocete la torta in forno a 180° per 50 minuti, poi sfornate e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **460 cal/porzione**

Piatto Virginia Casa. Nell'altra pagina, piatto e ciotola Virginia Casa, tovagliolo Once, forchetta Broggi. Indirizzi a pagina 6

INVOLTINI DI PEPERONI

PER 4 PERSONE
4 peperoni (rossi e gialli) - 150 g di salsiccia - 150 g di emmentaler - 1/2 cipolla - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 tuorli - 2 cucchiai di pangrattato - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 spicchi d'aglio - 250 g di passata di pomodoro - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Disponete i peperoni, leggermente unti di olio, su una placca e infornate a 200° per 30 minuti. Sfornateli avvolgeteli in una foglio di alluminio e fateli intiepidire. Puliteli eliminando i semi, la parte bianca e la buccia e divideteli in 2 falde ciascuno. In una padella con un filo d'olio fate appassire la cipolla tritata, unite i filetti di acciuga, 4 falde di peperone tagliate a julienne e proseguite la cottura per 10 minuti.
● **2** Aggiungete la salsiccia spellata, fate rosolare per 2 minuti, togliete dal fuoco e unite il pangrattato, i tuorli, l'emmentaler grattugiato, qualche foglia di basilico spezzettata, sale e pepe. Stendete le 4 falde di peperone rimaste, mettete 1 cucchiaio di farcia a una estremità e arrotolate; poi tagliate ogni involtino in 2 parti e legate con un filo di erba cipollina. Disponete tutto in una teglia con 2 cucchiai d'olio e infornate a 180° per 20 minuti.
● **3** Rosolate in padella gli spicchi di aglio, sbuciati, con 2 cucchiai d'olio, aggiungete la passata, un pizzico di peperoncino e uno di sale, lasciate restringere 10 minuti ed eliminate l'aglio. Distribuite nei piatti prima la salsa e poi gli involtini, completate con qualche fogliolina di basilico e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cott. 1 ora e 25 minuti** ● **250 cal/porz.**



> *segue da pag. 22*

Una vera risorsa in cucina

In cucina, i peperoni si prestano a mille varianti. Crudi sono buonissimi da soli e nelle insalate; arrostiti sono preziosi per gli antipasti; stufati in padella con cipolla e salsa di pomodoro danno la peperonata, pura gioia per la gola (tra le tante noi vi presentiamo la versione leccese). Nel capitolo delle conserve, sono veri e propri protagonisti, sott'olio, sott'aceto, sotto vinacce, secchi e ridotti in polvere.

Per la forma cava, è ovvio farcirli di vari ingredienti, come mostriamo in tre diverse ricette. Ma si uniscono alla pasta, si adagiano sulla pizza, accompagnano i secondi. Stanno a meraviglia con le carni, bianche soprattutto: a Roma il pollo coi peperoni è un must. Più curiosi i peperoni con uova, pomodoro e peperoncino specialità del Molise. Per chi ama il pesce, è senz'altro un matrimonio impareggiabile quello con le acciughe salate, somma gloria delle ricette del Piemonte.

Pane & mozzarella

NON SOLO PIZZA O CAPRESE. COMBINAZIONI INSOLITE E GUSTOSE IN PERFETTO STILE MEDITERRANEO

a cura di Francesca Tagliabue, ricette di Alessandra Avallone e Anna Montoldi, styling di Sara Farina, foto di Stefania Giorgi

BAGUETTE CALDE ALLA RATATOUILLE E MOZZARELLA

PER 4 PERSONE
1 baguette - 250 g di mozzarella di bufala - 2 zucchine - 1 melanzana - 2 peperoni (rosso e giallo) - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate la mozzarella a pezzi irregolari e metteteli a sgocciolare. Riducete la melanzana a cubetti e saltateli in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio; unite poco sale e proseguite la cottura finché saranno ben dorati, scolateli su carta da cucina e teneteli da parte.
● **2** Riducete a dadini anche le zucchine; tagliate la polpa dei peperoni a quadretti. Riunite le verdure nella padella delle melanzane, unite il concentrato sciolto in 3 cucchiai di acqua calda, mescolate e cuocete il tutto a fuoco moderato per 5 minuti.
● **3** Incidete la baguette nel senso della lunghezza e ricavate un lungo spicchio di pane: eliminatelo e, con cura, svuotate la baguette della mollica. Riempitela con la ratatouille e i pezzi di mozzarella, infornate a 200° per 15 minuti. Servitela ben calda tagliata a pezzi da porzione.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **380 cal/porzione**

Vassoio in legno Zara Home, americana in lino bianco Society Limonta e tessuto dipinto a mano Forme di Farina. Nella pagina accanto, tessuti dipinti a mano e piattino in ceramica Forme di Farina; piatto da portata Lene Bjerre; ciotola bicolore laRinascente e posate in acciaio smaltato Zara Home. Indirizzi a pagina 6



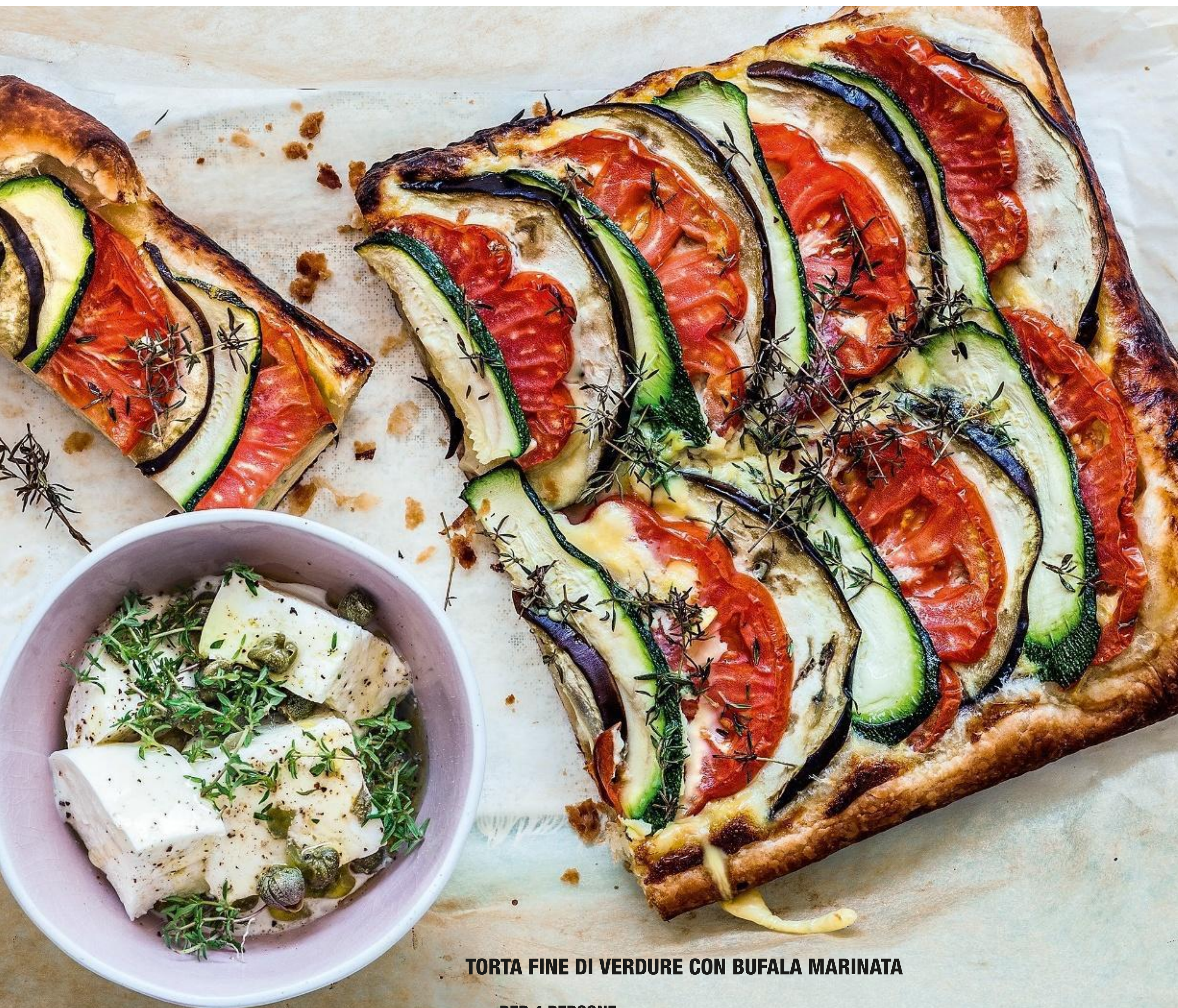
PIADINE RIPIENE

PER 4 PERSONE
4 piadine di farro sottili - 4 cosce di pollo senza pelle - 200 g di mozzarella di bufala - 40 g di caciocavallo o provola - 5 pomodori perini maturi - 2 spicchi di aglio - 2 scalogni - 1 mazzo di bietole - 1 manciata di olive di Gaeta denocciolate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Scottate i pomodori per un minuto in acqua bollente, pelateli, eliminate i semi e tagliate la polpa a filetti. Affettate gli scalogni e l'aglio e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio; quando sono appassiti unite le cosce di pollo, salate, pepate e fate rosolare il tutto 2-3 minuti per lato.
● **2** Aggiungete i filetti di pomodoro, mescolate, coprite e lasciate cuocere, a fuoco basso, per 1 ora circa; unite le olive e proseguite la cottura per 10-15 minuti. Intanto, tagliate a striscioline le bietole e saltatele in padella con un filo d'olio. Sgocciolate il pollo dal sugo, disossatelo e sfilacciate la carne con la forchetta. Scaldate per un istante le piadine in una padella antiaderente senza grassi, poi farcitele con il pollo sfilacciato, il suo sugo di cottura, la mozzarella a fettine scolata e le erbette.
● **3** Arrotolate le piadine, fermando le estremità con uno stecchino di legno; disponete le piadine su una placca coperta di carta da forno, spolverizzte con il caciocavallo grattugiato e infornate a 200° per 5 minuti. Servite le piadine caldissime, tagliate a metà.

MEDIA
● **Preparazione 50 minuti** ● **Cottura 1 ora 30 minuti** ● **690 cal/porzione**





TORTA FINE DI VERDURE CON BUFALA MARINATA

PER 4 PERSONE
1 confezione di sfoglia rettangolare - 250 g di mozzarella di bufala - 3 cipolle bianche fresche - 2 zucchine - 2 pomodori insalatari - 1 melanzana - 2 uova - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 1 ciuffo di basilico - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Affettate sottili le cipolle e stufatele con 1 cucchiaio di olio in una padella coperta, a fuoco dolcissimo, per 30 minuti circa, fino a quando saranno ridotte in crema, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua. Mescolate la crema di cipolle con le uova sbattute e distribuite uniformemente il composto sulla sfoglia stesa su carta da forno, lasciando liberi 2 cm di bordo tutt'intorno.
● **2** Tagliate a fette sottili melanzana, zucchine e pomodori. Disponete le fette di verdura sopra la crema di cipolle, come per un tian, e completate con foglie di timo, 1 pizzico di sale e una macinata di pepe. Infornate a 200° per 15 minuti.
● **3** Mentre la torta cuoce, tagliate la mozzarella a cubotti grossi e mettetela a marinare in 1 dl di olio con altre foglie di timo e basilico, i capperi ben scolati e una macinata di pepe nero. Servite la torta caldissima a quadri con sopra i cubetti di mozzarella e un cucchiaio della loro marinata.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **420 cal/porzione**

Ciotolina in ceramica craquelè rosa di Lene Bjerre; tessuto dipinto a mano di Forme di Farina. Nella pagina accanto, tessuto dipinto a mano di Forme di Farina; ciotola in ceramica Broste Copenhagen (MVH) e bicchiere in ceramica smaltata azzurro di Hk Living. Indirizzi a pagina 6



INSALATA DI POMODORI ARROSTITI E MOZZARELLA

PER 4 PERSONE
600 g di pomodori di diverse varietà (ciliegini, Piccadilly, sardi, Cuore di bue, Marinda, verdi, gialli) - 1 spicchio di aglio - 1 cipollotto - qualche filo di erba cipollina (se possibile con il fiore) - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 12 bocconcini di mozzarella di bufala - 6 acciughe sott'olio - 2 fette spesse di pane del giorno prima - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate le fette di pane a pezzettoni e tostateli in forno finché prenderanno colore; insaporiteli con un filo di olio. Lavate tutti i pomodori, tagliateli a metà (o a spicchietti, secondo le dimensioni) e allineateli sulla placca coperta con carta da forno; conditeli con un pizzico di sale. Tritate l'aglio spellato con il cipollotto e mescolate i semi di finocchio al trito aromatico.
● **2** Distribuite gli aromi tritati sui pomodori nella placca e irrorate con un filo di olio. Cuocete i pomodori aromatizzati in forno a 200° per 15 minuti; sfornateli e lasciateli intiepidire, quindi trasferiteli nei piatti individuali. Unite il pane, le acciughe sgocciolate spezzettate, i bocconcini divisi a metà con le mani.
● **3** Profumate con l'erba cipollina tagliuzzata molto fine e irrorate le insalate con il fondo di cottura dei pomodori subito prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 20 minuti**
● **460 cal/porzione**



PAIN PERDU ALLA MOZZARELLA

PER 6 PERSONE
12 fette di pane bianco a cassetta - 300 g di mozzarella fior di latte - 200 g di prosciutto cotto - 150 g di pomodori ciliegini - 50 g di grana padano 2 dl di latte - 2 uova - 1 cipollotto - 1 manciata di foglie di basilico e di prezzemolo - olio extravergine d'oliva

● **1** Frullate nel bicchiere del mixer la parte verde del cipollotto, le foglie di prezzemolo e quelle di basilico insieme a 1 dl di olio, fino a ottenere una crema liquida color verde brillante. Private della crosta le fette di pane e spennellate un lato con la crema verde. Farcite 6 fette con la mozzarella tagliata a fettine e sgocciolata e il prosciutto cotto, poi copritele a sandwich con le altre 6 fette, lato verde all'interno.
● **2** Tagliate a triangolo i sandwich e disponeteli in una o più pirofile da forno in misura leggermente unte d'olio. Spolverizzate tutta la superficie con il grana grattugiato e bagnate il tutto con le uova sbattute insieme al latte.
● **3** Mettete in luogo fresco il pain perdu e lasciatelo gonfiare per 15-20 minuti; distribuite sulla superficie i ciliegini tagliati a metà e infine infornate a 180° per 20-25 minuti, fino a quando la superficie sarà ben dorata. Servitelo caldo.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **540 cal/porzione**

Tessuto e tovagliolo dipinti a mano Forme di Farina; tegame in latta smaltata bianca e blu di Falcon Enamelware. Nella pagina accanto, tessuti dipinti e tinti a mano di Forme di Farina; piatto fondo in ceramica di Serax e ciotolina in ceramica di Puebco. Indirizzi a pagina 6

BABÀ RUSTICO CON MELANZANE E MOZZARELLA

PER 4 PERSONE (UN BABÀ)
150 g di mozzarella affumicata - 1 melanzana viola - 100 g di pomodorini gialli e verdi - 1 manciata di foglie di basilico - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero
per l'impasto: 300 g di farina 00 + quella per lavorare - 25 g di grana padano - 5 g di lievito di birra secco - 1 uovo piccolo - 1,5 dl di latte – 40 ml di olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciogliete il lievito nel latte tiepido e lasciate riposare 10 minuti. Setacciate la farina nella ciotola dell'impastatrice, unite il latte con il lievito e lavorate con il gancio a velocità bassa. Quando il liquido sarà completamente incorporato al composto, unite il grana grattugiato, l'uovo, l'olio e un pizzico di sale. Continuate a lavorare a velocità media, fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Formate una palla di pasta, ungetela con l'olio e trasferitela in una ciotola; coprite la pasta con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora e 30 minuti.
● **2** Intanto saltate in padella la melanzana tagliata a dadi con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Quando sarà dorata, scolatela e lasciatela asciugare su carta da cucina. Tagliate a pezzi la mozzarella e mettete in un colino a scolare.
● **3** Sgonfiate l'impasto e stendetelo sul piano di lavoro infarinato, formando un rettangolo 40x 20cm. Distribuite uniformemente le melanzane e la mozzarella sull'impasto e arrotolatelo nel senso della lunghezza. Ungete d'olio uno stampo ad anello di 20 cm di diametro e 10 cm di altezza e disponetevi il rotolo farcito; cospargete la superficie con abbondante origano secco, un pizzico di sale e una macinata di pepe, condite con un filo d'olio e lasciate lievitare ancora 2 ore circa, coperto con un telo. Cuocete il babà in forno a 180° per 30 minuti, sformatelo e lasciatelo intiepidire su una gratella. Servitelo a fette, con un'insalatina di pomodorini gialli e verdi, conditi con olio, basilico e un pizzico di sale.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti + il riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **570 cal/porzione**



Piatto e tagliere tondo con buco in ceramica bianca fatti a mano e tessuto dipinto a mano Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

Il risotto saldolce

LA SAPIDITÀ DEL GRANA PADANO DOP E LA DOLCEZZA DEL MELONE MANTOVANO IGP SI UNISCONO PER DAR VITA A UN RISOTTO INSOLITO, FRESCO E MOLTO APPETITOSO.



Il Grana Padano DOP e il Melone Mantovano IGP, due rinomate eccellenze alimentari, hanno dato vita ad una iniziativa gastronomica all'insegna della creatività: "Una Saldolce meraviglia di sapori". Gli chef Danilo Angè e Rubina Rovini, ispirandosi al connubio di queste due rinomate DOP, hanno creato uno speciale menù dove il salato e il dolce sono in perfetto equilibrio. Un'unione di gusti che va oltre i soliti abbinamenti a cui questi ingredienti vengono accostati e che intende, da un lato, esaltare le caratteristiche di ciascuno, dall'altro, interpretare con originalità nuove proposte culinarie.

RISOTTO AL GRANA PADANO DOP RISERVA CON MELONE MANTOVANO IGP E CROCCANTE AI PISTACCHI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

• 360g riso Carnaroli • 60g scalogno • brodo vegetale • 500g Melone Mantovano IGP • 10g senape forte • 5g agar agar • 50g Grana Padano DOP oltre 16 mesi • 20g granella di pistacchi • 200g fave • 20g burro • 60g Grana Padano DOP Riserva • olio extra vergine d'oliva • sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE:

Sbucciare il melone e privarlo dei semi. Tagliare metà melone a cubetti, unire la senape e lasciare marinare in frigorifero. Frullare il melone rimasto, unire la gelatina portata a bollore con 50 gr di purea di melone, lasciare indurire in frigorifero e frullare in modo da ottenere un gel di melone. Tagliare lo scalogno a julienne, disporlo in una piccola casseruola, coprire di olio, cuocere a fuoco basso per 15 minuti, lasciare raffreddare, filtrare e conservare l'olio. Grattugiare il Grana Padano DOP stagionato oltre i 16 mesi e unire la granella di pistacchi. Con l'aiuto di un coppapasta formare dei dischi di formaggio e pistacchi su un piatto e cuocere in forno a microonde per un minuto. Sgusciare le fave e privarle della pellicina. Tostare il riso con l'olio allo scalogno, coprire con il brodo vegetale, portare a cottura, sistemare di sale e pepe, togliere dal fuoco e mantecare con il burro e con il Grana Padano DOP riserva grattugiato. Versare il riso nei piatti di portata, adagiarvi i cubetti di melone, le fave, le cialde di formaggio e pistacchi e completare con il gel di melone.





Fagiolo di Sorana

COLTIVATO IN POCHI ETTARI IN TOSCANA, È MOLTO APPREZZATO PER LA BUCCIA SOTTILISSIMA E DIGERIBILE E IL GUSTO ELEGANTE E DELICATO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi.
Si ringrazia l'Associazione Il Ghiareto per la fornitura dei fagioli



Raro e prezioso come un gioiello, il fagiolo di Sorana cresce lungo le rive del torrente Pescia, in Valleriana, un verdeggiante angolo di Toscana in provincia di Pistoia. Le piante, di tipo rampicante e altissime (oltre i 5 metri), sono allineate sui "ghiareti", i terreni ricchi di sabbia e ghiaia: pochi ettari coltivati con cura estrema e passione, favoriti da un clima umido con poco sole che rende così speciale il legume pesciatino. Apprezzatissimo dai gourmet di ieri e di oggi per la buccia liscia e molto sottile e il gusto elegante ma persistente. E pensare che alla fine degli Anni '80 aveva rischiato di scomparire, con lo spopolamento della zona. Oggi, grazie all'Associazione dei Piccoli Produttori "Il Ghiareto" onlus che da anni si impegna per valorizzarlo e tutelarlo, il fagiolo di Sorana ha ottenuto il marchio Igp e ha ripreso il suo posto d'onore nella gastronomia della valle. Sono due le qualità del legume autentico, che viene venduto essiccato, in confezioni con il logo e il marchio europeo. Il piattellino, piccolo e schiacciato, di colore bianco latte e gusto delicato, con leggero retrogusto di castagna; l'antico rosso, più grosso e cilindrico, color ruggine, di sapore più rustico e deciso. A distinguerli dagli altri fagioli è la buccia sottile e setosa, così tenera da risultare quasi impercettibile al palato, adatta anche a chi ha problemi nel digerire i legumi. "Il fagiolo di Sorana non è un contorno e si degusta al meglio da solo" dice Doriana Carreri, dell'Associazione Il Ghiareto. "La cottura tradizionale è "al fiasco", che un tempo veniva messo sotto la brace, ma si possono anche bollire con acqua minerale naturale (la stessa dell'ammollo), salvia, aglio, olio d'oliva e niente sale; prima di scolarli meglio farli riposare qualche ora, si assestano e rimangono integri. Si gustano con olio d'oliva, poco sale e pepe; oppure si abbinano al meglio con il pesce, come la bottarga di tonno tagliata sottile, i gamberi, il polpo, il baccalà alla brace". La varietà rossa invece è più adatta per piatti rustici, per esempio i tradizionali fagioli all'uccelletto serviti con le salsicce, le minestre di farro e orzo e le zuppe.





BERE GIUSTO

I fagioli di Sorana sono caratterizzati da una sapidità minerale e da una sensazione dolcemente terrosa. Nella ricetta con il guanciale possiamo servire un rosso schietto e brillante ottenuto vicino Lucca da Sangiovese, Ciliegiolo, Colorino e Canaiolo: incisivo quanto basta e, soprattutto, capace di fondere la propria rusticità a quella dei fagioli.

FAGIOLI CON GUANCIALE DI VITELLO STUFATO

PER 4 PERSONE

250 g di fagioli bianchi di Sorana - 1 spicchio d'aglio - 2 cipollotti - 400 g di guanciale fresco di vitello - 1/2 bicchiere di vino bianco - 500 ml di passata di pomodoro - 1 mazzetto aromatico (rosmarino, timo, alloro, salvia) + 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - aceto - sale - pepe in grani

● **1** Ammollate i fagioli per una notte in abbondante acqua. Scolateli e lessateli con il mazzetto di erbe e qualche grano di pepe (serviranno circa 45').

● **2** Tagliate il guanciale a tocchetti e scottatelo in una pentola con circa 2 litri di acqua bollente acidulata con aceto, per 5-6 minuti.

● **3** Nel frattempo sbucciate l'aglio, pulite i cipollotti e soffriggete entrambi con un filo di olio in tegame di coccio (o in una casseruola); unite i tocchetti di guanciale sgocciolati e rosolateli per qualche minuto.

● **4** Sfumate con il vino e lasciate evaporare, quindi aggiungete la passata di pomodoro, il rametto di rosmarino e un pizzico di sale e fate stufare a fiamma dolce per 45 minuti, bagnando se necessario con acqua calda per non fare asciugare troppo. Scolate i fagioli al dente e trasferiteli nel tegame insieme alla carne. Fate insaporire per un'altra decina di minuti e servite.

FACILE

● **Preparazione 20 minuti + riposo**

● **Cottura 1 ora** ● **350 cal/porzione**

I formaggi di Loanna

NELLA SUA BOTTEGA DI CARPI CON ANNESSA LIBRERIA, CUSTODISCE E RACCONTA CON PASSIONE PRODOTTI ARTIGIANALI E GENUINI. DA ASSAPORARE IN PUREZZA O IN PIATTI GUSTOSI

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi



Quante storie si nascondono dietro un formaggio? C'è un mondo da conoscere: fatto di tradizioni, territori, margari, casari. è quello che scopre chi entra nella bottega di Loanna Giroldi e ascolta i suoi racconti ricchi di passione e di conoscenze. Grande amante dei formaggi, da anni va alla ricerca di piccoli produttori artigianali, rimasti fedeli al loro mestiere. Visita i caseifici e i locali dove gli affinatori stagionano i prodotti e sceglie le eccellenze: formaggi rispettosi degli animali, dello spazio in cui vivono e della loro alimentazione. Prodotti speciali, da accostare in abbinamenti ad hoc e in piatti semplici che sanno esaltarne il sapore. Ecco una degustazione che offre un percorso sensoriale completo. Dal gusto fresco dei caprini a quello marcato dell'erborinato Stichelton (parente del noto Blue Stilton). Si parte dunque, da ore 12 in senso orario.

TRIS DI CAPRINI FRANCESI Agrumi e spezie per iniziare. Il primo formaggio, un Bouchon de chèvre stagionato 2 settimane, è profumato con scorza d'arancia e pepe rosa. Segue il sapore fresco e leggermente acidulo del Rocamadour, a pasta molle e breve stagionatura, perfetto con miele d'acacia e crostini di pane caldi al rosmarino. Arriva dalla Borgogna il Bouton, a forma di cono: è il più piccolo tra i caprini francesi e ha gusto fresco, che si fa più pronunciato con la maturazione.
ROBIOLA PIEMONTESE AI TRE LATTI Torniamo in Italia, nelle Langhe, con questa robiola fresca di latte vaccino, ovino e caprino. La pasta, bianca e compatta, ha gusto acidulo, con leggeri sentori caprini, e aromi di fieno e frutta matura. Da abbinare con composta di mirtilli o miele di castagno.
MURAZZANO Accostiamo invece un buon olio d'oliva a questo storico formaggio di origine celtica, la più antica robiola del Piemonte. Il termine "rubeola" indicava il colore rossiccio della crosta quando si prolungava la stagionatura. Il Murazzano nasce nell'Alta Langa, nell'area del borgo da cui prende il nome: un tempo era ammesso solo il latte di capra, oggi anche quello misto ovino-vaccino (non oltre il 40%). Senza crosta, ha pasta morbida, leggermente consistente e granulosa. Il gusto è fresco e delicato e ricorda il latte di vacca.
MONTANARO Ci avviciniamo al termine della degustazione e i sapori si fanno più forti. Il Montanaro, semi-stagionato, è prodotto con latte di mucca lavorato a crudo sul primo Appennino Modenese. La pasta leggermente occhiata è bianca ed emana profumi intensi di erba, con un sapore di latte fresco. Può stagionare anche 6-8 mesi ed è delizioso con una confettura di cipolle caramellate.
STICHELTON BLU Infine, un raro erborinato inglese, lo Stichelton, di cui è rimasto un solo produttore. È la versione a latte crudo dello storico Blu Stilton (già citato nel 1727 da Daniel Defoe nel suo "Viaggio attraverso Inghilterra e Galles"), che ha ottenuto la denominazione protetta (pdo) e si può produrre solo con latte pastorizzato. La differenza, sottile, non è solo nel nome. Lo Stichelton è più influenzato dalla stagionalità e dall'alimentazione delle vacche: i sentori di erba fresca si ritrovano nel latte crudo e nel formaggio; la pastorizzazione, invece, stabilizza in parte il gusto. Quello dello Stichelton va dalla morbidezza alla persistenza: un abbinamento classico è con il miele di castagno o i fichi caramellati.







TOMA & TOMI
Strepitosi formaggi e tanti libri di arte casearia e gastronomia si fanno compagnia nella bottega Toma & Tomi di Loanna Giroldi a Carpi (sopra, via Carducci 19/A, tomaetomi.it). Perché conoscere i prodotti e le loro storie è importante, per gli adulti ma anche per i bambini. Lo spazio dunque offre incontri e degustazioni con i produttori e percorsi per i piccoli. "Per imparare ad assaggiare, scegliere e mangiare il formaggio" come dice Loanna.

CACI IN TAVOLA
I formaggi della bottega di Loanna, offerti in base alle stagioni, provengono dalle regioni italiane, con qualche eccellenza francese. In prevalenza a latte crudo, vaccino, di pecora, capra e bufala. Si possono comprare in abbinamento con il miele, le confetture l'aceto balsamico di Modena proposti da Loanna. Ma anche degustare sul posto nei deliziosi piatti preparati per pranzo.





IN ALTERNATIVA
Nel caso non trovaste in commercio il Comté, potete eventualmente sostituirlo con un formaggio di malga stagionato.



QUICHE CON SPINACINI E FORMAGGIO COMTÉ

PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée - 1 pera matura - 100 g di formaggio Comté - 180 g di spinacini - 1 porro medio - 2 uova - 1 vasetto di yogurt bianco - 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato grossolanamente - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Lavate gli spinacini e scolateli. Pulite il porro privandolo della parte verde e delle radichette e tagliatelo a fettine.
● **2** Scaldate 3-4 cucchiai d'olio in una pentola antiaderente e fate rosolare il porro per circa 5 minuti.
● **3** Aggiungete gli spinacini, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattatina di noce moscata. Proseguite la cottura fino a quando gli spinacini sono appassiti e l'acqua evaporata (circa 7-8 minuti). Mettete da parte il composto e lasciate raffreddare.
● **4** Sbattete le uova in una ciotola, insaporite con una grattatina di noce moscata e unite lo yogurt e il parmigiano. Mescolate il composto. Aggiungete anche gli spinacini preparati e amalgamate bene.
● **5** Private il formaggio della crosta e tagliatelo a dadini. Disponete la pasta brisée in una teglia bassa di circa 25 cm di diametro, foderata con carta forno.
● **6** Riempitela con il formaggio e il composto di spinacini.
● **7** Completate con la pera tagliata a spicchi e una grattatina di noce moscata e ripiegate all'interno i bordi della pasta.
● **8** Cuocete la quiche in forno già caldo a 190° per 25-30 minuti, fino a quando sarà dorata. Fate intiepidire e servite.











DALLE MONTAGNE DELLA FRANCHE COMTÉ

Il Comté è un ottimo formaggio francese Dop di latte vaccino, a pasta gialla e grassa. Arriva dalla Franca Contea (Franche Comté), nel massiccio del Giura, ed è prodotto da latte crudo di vacche autoctone, alimentate con erba o fieno locale. È di media o lunga stagionatura (quello della ricetta è di 22 mesi).

ROASTBEEF CON CREMA AL PECORINO DI FOSSA E SALSA ALLE PRUGNE

PER 6 PERSONE
1 pezzo di scamone di 1 kg - rosmarino - 150 g di pecorino di fossa - latte - olio extravergine d'oliva - 1 confezione di prugne disidratate denocciolate - zucchero - sale - pepe

● **1** Versate 5-6 cucchiai d'olio in una teglia e adagiatevi lo scamone. Insaporitelo con un'abbondante presa di sale, unite qualche rametto di rosmarino e infornate per circa 1 ora, facendo attenzione che la temperatura interna della carne non superi i 50° (misuratela con l'apposito termometro). In questo modo il roast beef risulterà dorato, con una leggera crosticina all'esterno e rosa all'interno.
● **2** Nel frattempo fate ammorbidire in una ciotola d'acqua le prugne. Private il pecorino della crosta.
● **3** Tagliate il formaggio a piccoli dadi con un coltello a lama larga oppure, se preferite, grattugiatelo.
● **4** Trasferite il pecorino in una casseruola e stemperatelo a fuoco dolce, aiutandovi con un poco di latte se necessario. La salsa dovrà risultare cremosa ma non troppo liquida.
● **5** Scolate le prugne, strizzatele, tagliatele a pezzetti e trasferitele in un pentolino con qualche cucchiaio d'acqua.
● **6** Unite un cucchiaio di zucchero e cuocetele per qualche minuto fino a che sono sciolte (potete lasciarle a piccoli pezzi o frullarle). A fine cottura, sfornate il roast beef e deglassate in un pentolino il suo fondo bruno. Tagliate la carne a fette sottili, distribuitele nei piatti individuali e versatevi sopra il fondo e la crema di pecorino. Servite con la salsa alle prugne a parte.

ECCELLENZE DALL'EMILIA ROMAGNA
Arriva dalla zona di Forlì-Cesena il pecorino di fossa, dalla pasta dura e il gusto intenso e piccante. Fatto maturare in fosse di terreno tufaceo da agosto a novembre, assume aromi e sapori spiccati e molto particolari. La ricetta è preparata con la rara vacca bianca modenese, presidio Slow Food: famosa per la qualità del latte, questa razza fornisce anche una carne tenera e delicata.




1


2


3


4


5


6

Gallo, gallina, galletto

CARNI BIANCHE E DI QUALITÀ DA SAPER DISTINGUERE E RISERVARE ALLA PREPARAZIONE IDEALE

a cura di Daniela Falsitta, servizio di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling Sara Farina



Gallo arrosto al ginepro con patate e carote

pag. 44



GALLINA STUFATA ALLA BIRRA CON CHAMPIGNON E OLIVE

PER 4 PERSONE
1 gallina (1,2 kg circa) - 1 costola di sedano - 1/2 cipolla - 500 g di champignon - 100 g di concentrato di pomodoro - 400 g di datterini in conserva - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di prezzemolo - 200 ml di birra rossa - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fiammeggiate la gallina, lavatela sotto il getto del rubinetto quindi asciugatela e tagliatela a pezzi. Rosolatela in un'ampia casseruola con un filo d'olio, poi aggiungete la cipolla sbucciata e finemente affettata, il sedano a tocchetti, qualche fogliolina di timo e fate insaporire per 10 minuti.
● **2** Salate e pepate,versate la birra e lasciate cuocere a recipiente parzialmente coperto per un'ora, rigirando di tanto in tanto i pezzi e senza lasciare asciugare troppo (aggiungete, se serve, poca acqua bollente). Unite il concentrato diluito in qualche cucchiaio di acqua calda e proseguite la cottura per altri 30 minuti.
● **3** Intanto pulite gli champignon, tagliate i più grandi a metà e rosolateli a parte con un filo d'olio, l'aglio sbucciato e un pizzico di sale, aggiungete i datterini e lasciate insaporire per 10 minuti. Eliminate l'aglio e unite alla gallina i funghi e i pomodorini preparati. Fate sobbollire il tutto per mezz'ora, pepate, cospargete di timo e prezzemolo tritati e spegnete.

MEDIA ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 2 ore** ● **460 cal/porzione**

Assi azzurre dipinte a mano e americana in lino Forme di Farina; tovagliolo azzurro in vendita da Madame Gioia Home; padella in ghisa con manico in legno Staub. A sinistra: piatto in ceramica smaltata Côté Table, posate in acciaio satinato Mepra. Indirizzi a pagina 6



Conosci i tuoi polli?

Il vecchio pollivendolo è quasi scomparso dalla città, ma la carne avicola, benché economica e venduta nei supermercati, non è affatto in declino. I primi ad affermarlo sono i nutrizionisti, che non perdono occasione per far notare come galli, galletti e galline siano ricchi di proteine nobili e ferro al pari delle carni rosse, ma più digeribili e poveri di colesterolo (la maggior parte dei loro grassi, tra l'altro, sta nella pelle, che si può eliminare). Sarebbe tuttavia riduttivo pensare a queste carni bianche come a cibi "per la salute", da destinare a regimi alimentari controllati. L'attenzione dei gourmet, dopo anni di modesta stima, sta ricominciando a crescere e a sfatare alcuni luoghi comuni che vorrebbero il pollo pieno di ormoni che stimolano la crescita e, per questo, anche privo di sapore. Niente di più falso al giorno d'oggi, dato che quelli che il consumatore trova al supermercato sono animali allevati nel nostro Paese (uno dei maggiori produttori europei) secondo un severo disciplinare che prevede spazi e alimentazione adeguati. Fatto sta che da una materia prima di qualità nascono più facilmente nuove idee e si tornano ad apprezzare quelle antiche. Attenzione però, per una buona cucina non tutti i polli sono uguali: ogni ricetta richiede quello adeguato. E se la gallina, oggi come ieri, fa buon brodo, la sua carne è anche ideale per lunghe cotture in umido o sofisticati aspic, mentre il giovane galletto (il termine si riferisce proprio all'età di macellazione che non deve superare il mese, e non a una razza nana), morbido e delicato, va preferito nelle cotture rapide e può permettersi abbinamenti speciali e contrasti agrodolci. Finiamo con il gallo ruspante, un maschio adulto di circa sei mesi (non vecchio, che sarebbe durissimo), vissuto in spazi aperti e quindi con carni sode, muscolose, per nulla grasse. A lui vanno a pennello gli arrosti, che siano in forno o in padella, gli aromi mediterranei e quelli esotici, nonché i sughi "importanti".

Assi azzurre, runner e tovagliolo 100% lino di Forme di Farina; piastra tonda in ghisa smaltata Staub. Indirizzi a pagina 6

GALLETTI ALLA GRIGLIA CON ANANAS E PEPERONI

PER 4 PERSONE
2 galletti - 1/2 ananas - 1 cucchiaio di semi di sesamo - 1 mazzetto di timo - 8 peperoncini verdi dolci - 1 peperoncino - 1 lime - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Frullate un piccolo spicchio di ananas senza buccia con il succo del lime, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e qualche ciuffetto di timo. Con un paio di forbici robuste tagliate a metà i galletti, lungo il dorso. Sistemateli in una teglia, versatevi la salsina ottenuta, coprite con la pellicola e lasciateli riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.
● **2** Scaldate una piastra di ghisa scanalata, scolate i galletti e cuoceteli sulla piastra per circa mezz'ora, bagnandoli con la marinata; i galletti devono aderire bene alla griglia, quindi schiacciateli con un coperchio e mettete sopra un peso.
● **3** Girateli una o due volte durante la cottura, aggiungendo anche un pizzico di sale. Dopo i primi 20 minuti, unite l'ananas rimasto tagliato a spicchi e i peperoncini e cuocete tutto insieme per gli ultimi 10 minuti. Se non avete una piastra abbastanza grande, cuocete ananas e peperoncini prima dei galletti e uniteli a questi ultimi per insaporirli solo al momento di servire.

MEDIA ● Preparazione 25 minuti + il riposo ● Cottura 30 minuti ● 350 cal/porzione





GALLO ARROSTO AL GINEPRO CON PATATE E CAROTE

PER 4 PERSONE
1 gallo ruspante (1,3 kg circa) - 2 foglie di alloro - 8 bacche di ginepro - 60 g di lardo - 600 g di patatine novelle - 600 g di carote - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Fiammeggiate il gallo, lavatelo sotto il getto del rubinetto e immergetelo in abbondante acqua salata con le foglie di alloro: lasciatelo cuocere una ventina di minuti dal bollore, poi scolatelo tenendo il brodo da parte e trasferitelo in una teglia.
● **2** Tagliate il lardo a fettine sempre più piccole e poi a pezzettini e unitevi le bacche di ginepro appena pestate. Cospargete il gallo con questo battuto, salate e infornate a 190°.
● **3** Intanto strofinate le patate con uno spazzolino sotto un getto d'acqua e tagliatele a metà. Pelate le carote e tagliatele a tocchetti. Immergete le verdure nel brodo riportato a bollore e cuocetele per 10 minuti.
● **4** Scolate le verdure e unitele al gallo dopo 15 minuti dall'inizio della cottura, rigirandole nel condimento in modo che si insaporiscano. Aggiungete qualche ciuffo di rosmarino e cuocete ancora 25 minuti; spegnete e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 60 minuti** ● **480 cal/porzione**

GALLETTI ARROSTITI CON UVA E GREMOLATA

PER 4 PERSONE
2 galletti - 600 g di uva mista - 2 ciuffi di salvia - 1 scalogno - un pezzetto di scorza di limone non trattato - un pezzetto di scorza di arancia non trattata - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

● **1** Insaporite i galletti, mettendo nella cavità di ciascuno qualche ciuffetto di rosmarino e un pizzico di sale e di pepe. Sistemateli in una teglia, irrorateli con un filo d'olio e infornateli a 190° per una quindicina di minuti.
● **2** Intanto tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale; unite il vino e lasciatelo restringere della metà. Unite ai galletti il soffritto e l'uva sciacquata: rigirate quest'ultima nel condimento in modo che si insaporisca un po', e proseguite la cottura per altri 15 minuti.
● **3** Tritate la scorza del limone e dell'arancia e rosolate il trito per pochi istanti in un padellino con una noce di burro e una manciata di foglioline di salvia. Versate sui galletti e lasciate nel forno per gli ultimi 10 minuti.

FACILE ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **330 cal/porzione**

ASPIC DI GALLINA LESSA E PEPERONI, AL MIRTO

PER 4 PERSONE
1 gallina (1 kg circa) - 1 costola di sedano - prezzemolo - 1 carota - 1/2 cipolla - 2 rametti di mirto - 2 peperoni rossi - 1 peperone giallo - 10 g di gelatina in fogli - 2 cucchiai di capperi sotto sale dissalati - 2 cucchiai di aceto bianco - 1 fetta di pancarrè - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Portate ad ebollizione 4 litri di acqua salata, con qualche grano di pepe, la cipolla pelata, la carota raschiata, il sedano pulito e a pezzetti, qualche gambo di prezzemolo e il mirto. Immergetevi la gallina tagliata a metà, coprite parzialmente e lasciate bollire a fiamma dolcissima per un paio d'ore.
● **2** Arrostite i peperoni sotto il grill per 20 minuti, rigirandoli un paio di volte, poi chiudeteli in un sacchetto di carta per qualche minuto. Spellateli, togliete i semi e tagliateli a striscioline. Fate intiepidire la gallina nel brodo, poi disossatela, eliminate la pelle e tagliatela a filettini. Immergete la pentola dove con il brodo in una bacinella con acqua e ghiaccio, eliminate il grasso che affiora con un mestolo forato e filtrate.
● **3** Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela in 250 ml di brodo caldo. Unite altri 250 ml di brodo in modo da intiepidire la preparazione. Sistemate i peperoni e la carne in uno stampo da 1l compattandoli per tenerli qualche cm al di sotto del bordo: versate la gelatina fino all'orlo, coprite con la pellicola e mettete in frigo per una notte.
● **4** Staccate 40 g di foglioline di prezzemolo e frullatele con i capperi, il pane spezzettato e bagnato in acqua e aceto e un po' di olio a filo, così da ottenere una salsina abbastanza fluida. Servite l'aspic a fette, accompagnandolo con la salsa.

MEDIA ● Preparazione 90 minuti + il riposo ● Cottura 2 ore ● 440 cal/porzione



Assi azzurre dipinte a mano Forme di Farina; tagliere ovale in legno Madame Stoltz distr. da Mvh; piatto ovale in ceramica, ciotolina smaltata e tovaglioli Forme di Farina; posate in acciaio satinato con manico smaltato turchese in vendita da Rinascente; piatto dessert in porcellana smaltata Bitossi Home. Nella foto più grande a sinistra: tessuto con frangia color petrolio Maison de Vacances; piatto da portata in vendita da Madame Gioia Home. Nella foto piccola: piatto in ceramica smaltata azzurra Côté Table; posate in acciaio satinato di Mepra. Indirizzi a pagina 6



GALLO CON SALSA AL BURRO E CORIANDOLO

PER 4 PERSONE
1 gallo ruspante (1,3 kg circa) - 1 spicchio d'aglio - pepe di Cayenna - 1 foglia di alloro - 1 bicchierino di brandy - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 mazzetto di coriandolo - 80 g di burro ammorbidito - sale

● **1** Fiammeggiate il gallo, poi lavatelo e asciugatelo, tagliatelo a pezzi aiutandovi con un paio di forbici robuste. Pestate lo spicchio d'aglio, sbucciato, con un pizzico di pepe di Cayenna e amalgamatelo a 20 g di burro.
● **2** Spalmate i pezzi di gallo con il burro all'aglio, quindi copriteli con la pellicola e lasciateli insaporire per mezz'ora. Rosolate i pezzi in un grande tegame, in modo che prendano un bel colore dorato, poi salate, unite l'alloro, bagnate con il brandy e il vino e lasciate che evapori la parte alcolica.
● **3** Coprite il recipiente e cuocete a fiamma dolce per 40 minuti, rigirando di tanto in tanto i pezzi e bagnando con un mestolino d'acqua calda se il fondo di cottura si asciuga troppo. Lavorate il burro rimasto con un cucchiaio di coriandolo tritato e un pizzico di sale; mettete in frigorifero.
● **4** Quando la carne sarà cotta, prelevate i pezzi e teneteli in caldo, quindi incorporate metà del burro al coriandolo al fondo di cottura. Disossate la carne e fatela insaporire nel fondo. Servitela con il resto del burro in tavola.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 45 minuti ● 460 cal/porzione

Assi azzurre dipinte a mano e tovagliolo azzurro e bianco in lino tinto a mano di Forme di Farina; tagliere in legno di mango con fettuccia in tessuto Hk Living; piatto fondo con decorazione turchese Bitossi Home; coltello in acciaio satinato con manico turchese in vendita da laRinascente; bicchiere in vetro borosilicato color ciano Côté Table.
Indirizzi a pagina 6

Calici da cortile

BIANCHI O ROSSI? CON GALLO, GALLINA O GALLETTO DIPENDE DALLA COTTURA MA ANCHE DALLA FIBRA DEI VOLATILI. BARBIGLI E CRESTE CHIEDONO UNO CHAMPAGNE ROSÉ

di Sandro Sangiorgi

GRIGLIA O TEGAME

L'argomento è appassionante e complesso: va fatto un po' di ordine sulle differenze di fibra tra il gallo, il galletto e la gallina e sull'influenza delle cotture nella scelta del vino. Cominciamo proprio da queste ultime, così da dare un'indicazione generale che vale per tutti e tre. Quando usiamo la griglia, lo spiedo o la piastra gran parte del grasso se ne va, questo consente di usare vini non troppo duri, bianchi per il galletto, come il Trebbiano spoletino, rossi per il gallo e la gallina, pensiamo rispettivamente al Teroldego e al Valpolicella superiore; se affidiamo le carni alla lunga cottura del tegame, abbiamo una sovrapposizione di sensazioni grasse e unte, oltre che un rafforzamento del gusto complessivo, perciò serviamo rossi tannici e dalla lunga persistenza, quali il Barbaresco, l'Aglianico del Vulture e il Cirò. La gallina bollita pretende le attenzioni intense ma più graduali del Vino Nobile di Montepulciano.



AD OGNI ETÀ LA SUA CARNE

Vediamo ora da vicino le differenti fibre, così da ampliare anche la scelta dei vini. Il galletto è l'animale giovane, la sua polpa è delicata e non molto saporita che rispettiamo usando bianchi asciutti e lievi, come il Custoza e il Bianchello del Metauro. La gallina ha una consistenza densa e un gusto progressivo, quasi sorprendente, sul quale il vino deve offrire tutta la sua pazienza: spazio dunque al Montepulciano dell'Abruzzo interno oppure alla Tintilia molisana. La carne del gallo ricorda quella rossa bovina ma è dotata di una maggiore tensione, inoltre le ricette prevedono preparazioni accurate con procedimenti prolungati. Spesso, nella cottura vengono coinvolte parti del gallo che accrescono la grassezza, il collo, e la radicalità del gusto, le interiora: sposiamo l'autorevole rusticità del Brunello di Montalcino oppure la solidità minerale di un Cabernet Franc di Bolgheri. Da segnalare infine, la tattilità appena callosa delle creste e dei barbigli che, in caso siano serviti a parte, richiedono la soavità di uno Champagne rosé.



CHIANTI SUPERIORE
Usiglian del Vescovo, 16 €
Corposo e solare, questo Chianti prodotto in provincia di Pisa misura la sua generosa energia con i piatti più complessi del servizio: sul gallo al burro lascia libero il coriandolo e concentra il suo sforzo sulla ricchezza della salsa, sulla versione arrosto si dedica alla fibra della carne quasi idratandola (pagina 46 e 44).

SASSAIA
La Biancara di Angiolino Maule, 10 €
Ottenuto con la Garganega di Gambellara e un po' di Trebbiano di Soave, il Sassaia riesce nel difficile compito di tenere in equilibrio vigore ed eleganza, profumi delicati e una tensione pronunciata, condizioni ideali per confrontarsi con la densità dell'aspic e con l'aromatica vitalità del mirto (pagina 45)

FREISA DELLE LANGHE
Nadia Curto, 10 €
È una Freisa albese che ha una maggiore dotazione tannica rispetto a quella del Monferrato, inoltre nella versione di Nadia Curto troviamo una rusticità che governa con successo la consistenza della gallina e la pienezza donata dalla birra, incontrando la cedevole levità dei funghi (pagina 41).

SABBIAGIALLA
Cantina San Biagio Vecchio, 10 €
È un bianco a base di Albana vinificato sulle bucce, quindi dotato di una moderata tannicità da spendere sulle sensazioni morbide dei piatti; lo proviamo sui galletti che aggiungono alla tenerezza della polpa la fruttata originalità degli altri ingredienti e una diffusa sensazione di speziata freschezza (pagina 43 e 44).

Mini Grand Tour

PICCOLA MAPPA DEI SITI ARCHEOLOGICI MENO CONOSCIUTI. DOVE AMMIRARE, COME I GRANDI VIAGGIATORI DELL'800, LE BELLEZZE LASCIATE DA CIVILTÀ ANTICHE E QUELLE DEL PAESAGGIO. TRA STORIA, NATURA E DEGUSTAZIONI

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi

Sono circa 240 le aree archeologiche in Italia. Alcune sono meta di folle di appassionati e non, come Pompei, che l'anno scorso ha superato, per la prima volta nella sua storia, i 3 milioni di visitatori. Altre sono meno conosciute, ma ugualmente ad alto potenziale evocativo. Se poi alle testimonianze di una storia antichissima si aggiungono paesaggi mozzafiato e bontà enogastronomiche, si può capire perché i turisti di oggi subiscono lo stesso fascino che ammaliò l'élite nordeuropea che, a partire dal Settecento, si cimentava nel Grand Tour, lungo viaggio che prevedeva come tappa obbligata l'Italia e i suoi tesori romani e greci. Per gli appassionati di storia romana, Aquileia (Udine) è una meta imperdibile. L'area archeologica, patrimonio Unesco, è vastissima e gli scavi non hanno ancora riportato totalmente alla luce le rovine, ma quelle visibili sono una testimonianza della grandiosità romana: le mura difensive, il porto fluviale, il foro. Simbolo di Aquileia è la basilica, con una zona archeologica sotterranea; salendo , invece, sul campanile, la vista abbraccia il panorama delle Prealpi e della laguna di Grado, tutelata da due riserve naturali, che si possono visitare a piedi, in bicicletta o in barca.

> segue a pag. 53







Da sinistra: il Teatro Marittimo di Villa Adriana, a Tivoli (Lazio); il Tempio di Segesta (Sicilia); uno dei mosaici visibili nella Cripta degli Scavi, presso la Basilica di Aquileia (Friuli Venezia Giulia).



Spiedini di involtini

(Lazio), pag. 54

Decoro Classico a fiore di U.A.D.G. Decoratori in gesso, piano in pietra di Risani Marmi. Indirizzi a pagina 6

Scopri un mondo fatto di sapori genuini, alimenti semplici & biologici: il nostro



Ti aspettiamo al sana 2017 dal 8 al 11 Settembre
Padiglione 26, Stand A09-B10
Bologna Fiere

Porta in tavola tutta la ricchezza di sapori, colori e profumi di una materia prima straordinaria: il riso. Scegli tra tante diverse varietà biologiche, dai risi protagonisti della tradizione gastronomica italiana a quelli etnici.



www.fiordiloto.it

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

Seguici su



Ciotola e piatti in ceramica raku di Alexandra Degli Esposti Elisi in vendita presso Mirtilla; piani in pietra di Risani Marmi; decoro a fiore di U.A.D.G. Decoratori in gesso. Indirizzi a pagina 6

Blecs

(Friuli Venezia Giulia), pag. 54

> segue da pag. 50

Anche Villa Adriana a Tivoli, poco distante dalla capitale e patrimonio Unesco, mette in scena i fasti dell'antica Roma. Voluta dall'imperatore Adriano come propria dimora (117 d.C.), è uno straordinario complesso di edifici progettati secondo il suo gusto estetico, ispirato alla cultura greca. Gioiello di tutto il complesso è il Teatro Marittimo, riaperto nel luglio scorso dopo tre anni di restauro: un edificio a pianta circolare racchiuso da un portico e affacciato su un canale per creare una sorta di isolotto, dove l'Imperatore amava ritirarsi e riflettere. Poco distante, Villa Gregoriana – tutelata dal Fai - è un parco naturalistico di grande bellezza paesaggistica, con una celebre cascata, boschi e grotte.

Tappa fondamentale del Grand Tour era la Sicilia, dove sopravvivono splendide testimonianze della dominazione greca. Nell'entroterra di Trapani, Segesta, antica rivale di Selinunte, conserva un maestoso tempio dorico (V sec. a.C.) che si può ammirare nella sua interezza; costruito su un poggio al centro di una vallata, è visibile anche da lontano. Di grande impatto anche il teatro greco, costruito con blocchi di calcare sulla cima del monte Barbaro. In estate si assiste a spettacoli e concerti con il panorama delle colline e del golfo di Castellammare. Poco distante, si può raggiungere la spiaggia di San Vito Lo Capo, premiata anche quest'anno con le cinque vele di Legambiente.


Miliddri
(Sicilia)

SPIEDINI DI INVOLTINI (LAZIO)

PER 4 PERSONE
400 g di scamone di vitellone a fette sottili - 60 g di pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 40 g di pecorino romano grattugiato - 100 g di pecorino fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate il prezzemolo, asciugatelo, staccate le foglie, trasferitele nel mixer e frullatele con il pangrattato, il pecorino romano e una presa di sale.
● **2** Stendete le fettine di carne su un foglio di carta da forno, cospargetele prima con uno strato sottile del mix aromatico preparato, poi con qualche dadino di pecorino fresco e arrotolate la carne sul ripieno.
● **3** Infilzate gli involtini ottenuti su stecchi di bambù immersi in acqua per 30 minuti, spennellate la carne con un po' d'olio e passate gli spiedini nel composto aromatico rimasto. Cuoceteli sulla piastra non troppo calda per 5-6 minuti, rigirandoli su tutti i lati, e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 6 minuti** ● **460 cal/porzione**

BLECS (FRIULI VENEZIA GIULIA)

PER 4 PERSONE
150 g di farina 00 + quella per la spianatoia - 150 g di farina di grano saraceno - 3 uova - 30 g di farina gialla bramata - 100 g di Montasio - 30 g di ricotta affumicata - 80 g di burro - sale

● **1** Impastate i due tipi di farina con le uova e 50 g di burro morbido, unite 10 g d'acqua e lavorate l'impasto fino a renderlo omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
● **2** Stendete la pasta sulla spianatoia leggermente infarinata fino a ottenere una sfoglia sottile e ricavate tanti triangoli di 5 cm di lato. Stendeteli sulla spianatoia e lasciateli asciugare per 30 minuti. Intanto, riducete il Montasio a tocchetti.
● **3** Lessate la pasta preparata in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione. Nel frattempo, fate sciogliere il burro rimasto in una larga padella antiaderente e tostatevi la farina gialla su fiamma bassa. Scolate la pasta al dente, tenendola piuttosto umida, trasferitela subito nella padella e mescolate. Unite il Montasio, spegnete e lasciatelo fondere. Completate con la ricotta affumicata a scaglie.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **640 cal/porzione**

MILIDDRI (SICILIA)

PER 8 PERSONE
500 g semola di grano duro - 15 g di lievito birra - 80 g di strutto - 1 cucchiaino di semi di anice - sale

● **1** Impastate per 10 minuti la semola con il lievito di birra sbriciolato, 1 cucchiaino di sale, lo strutto, i semi d'anice e 2 dl d'acqua. Formate una palla, incidetela a croce, trasferitela in una ciotola, copritela con pellicola e lasciatela lievitare in luogo tiepido per 1 ora e 1/2.
● **2** Dividete l'impasto in 3 porzioni, formate 3 filoncini di 3 cm di diametro, trasferiteli su una teglia rivestita con carta da forno e incideteli con tagli paralleli distanziati di circa 2 cm.
● **3** Infornate i panetti a 180° per 25 minuti, tagliateli lungo le incisioni e fate tostare i miliddri nel forno a 150° per 1ora, rigirandoli sui due lati fino a quando saranno biscottati. Serviteli al posto del pane, oppure accompagnati da un bicchiere di vino, per merenda.

FACILE
● **Prep. 25 minuti + riposo** ● **Cottura 1 ora e 25 minuti** ● **300 cal/porzione**

PER INFORMAZIONI

Aquileia (Friuli Venezia Giulia)
comune.aquileia.ud.it

Villa Adriana di Tivoli (Lazio)
coopculture.it/heritage.cfm?id=75

Segesta (Sicilia)
trapaniwelcome.it/turismo-archeologico-area_archeologica-it.html

Camping lunch

COME AL RISTORANTE MA SENZA TAVOLO NÉ CUCINA. UN ESCLUSIVO MENU DA PREPARARE A BORDO TENDA

testo di Cristiana Cassé, servizio di Fulvia Carmagnini, food stylist Alessandra Avallone, foto di Claudio Tajoli, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi, ha collaborato Anna Montoldi. Si ringrazia per l'ospitalità Villa Giona (San Pietro in Cariano, VE)



Nella pagina a fianco, piatto frutta verde Jars Céramistes, caffettiera vintage Al mercatino tra noi e voi. Indirizzi a pagina 6

Colazione a letto. In campeggio è è un lusso che ci si può concedere facilmente, magari procurandosi prodotti locali freschi: la conserva di frutta artigianale, un buon pane rustico, il latte appena munto.

State partendo per il campeggio? Non mettete carne in scatola nei vostri zaini. Optate per un paio di straordinarie conserve fatte da voi, due pentole e qualche stoviglia informale. Il resto lo si compra sul posto. Soprattutto, pensate a questo pranzo come a una parte fondante del programma: venerdì relax sotto il sole, sabato gita nel paesino bellissimo lì di fianco, domenica pranzo con gli amici (o con la dolce metà) da cucinare insieme in riva al lago, fiume, mare, montagna. Sarà un'esperienza, da ricordare. Ah, oltre all'inevitabile fornelletto, serve una griglia, anche se questa non è una grigliata.

> segue a pag. 58



Insalata di anguria e lamponi
pag. 64



BRUSCHETTA
CON IL PANE AL CARBONE

Riducete a fettine un filone di pane al carbone, abbrustolitele sulla griglia e poi sfregatele con uno spicchio d'aglio. Tagliate a metà 200 g di pomodori ciliegini e conditeli con 2 prese di sale, 1 cucchiaino di zucchero, il succo di 1/2 limone, olio e abbondante basilico spezzettato. Disponete i pomodorini con il loro condimento sulle bruschette.
Per 4 persone



> segue da pag. 57

Si parte con un tris di antipastini da gustare in un crescendo di sapori. Prima di tutto, una stuzzicante macedonia salata di anguria e lamponi con feta, pistacchi e condimento al lime. A seguire, una bruschetta rivisitata, dove il pane è al carbone (quindi delicatissimo) e i pomodorini sono conditi in agrodolce, cioè con olio, limone, sale e zucchero. Non sembra, ma fa una bella (e buona) differenza. Poi un pezzo forte che sicuramente spenderete altre volte, anche nei pranzi tra le mura di casa: patate lessate, melanzane rosse a fettine scottate in acqua, aceto e aglio, il tutto condito con olio, sale, peperoncino, origano e cipollotto a rondelle. Un'insalata semplice dal sapore straordinario. È ottima anche con le melanzane viola (magari quelle lunghe, più facili da affettare), ma il gusto finale sarà più delicato; le rosse infatti sono molto più erbacee, quasi piccantine.

> segue a pag. 61



Tovagliolo grigio in lino Society, piatti in latta e scolapasta Il mercatino di Milano. Indirizzi a pagina 6

Insalata
di melanzane rosse
pag. 64

Spaghetti con le cipolle
pag. 64

BERE GIUSTO
Il menu richiede due vini, uno per le ricette più fragranti, l'altro per le pietanze più elaborate. Su bruschetta, panzerotti e insalata di anguria è ideale un Trento Classico Brut Rosé che possiede la giusta morbidezza per accompagnare la sapidità dei piatti, incontrarne la freschezza e attenuare la lieve untuosità. Su spaghetti e polpettone è invece più indicato un bianco fermo dell'Italia Centrale come il Grechetto umbro, al quale non manca la decisione per contrastare le moderate sensazioni grasse. Solo acqua per l'insalata di melanzane; un calice di idromele demi-sec ben freddo per le pesche.



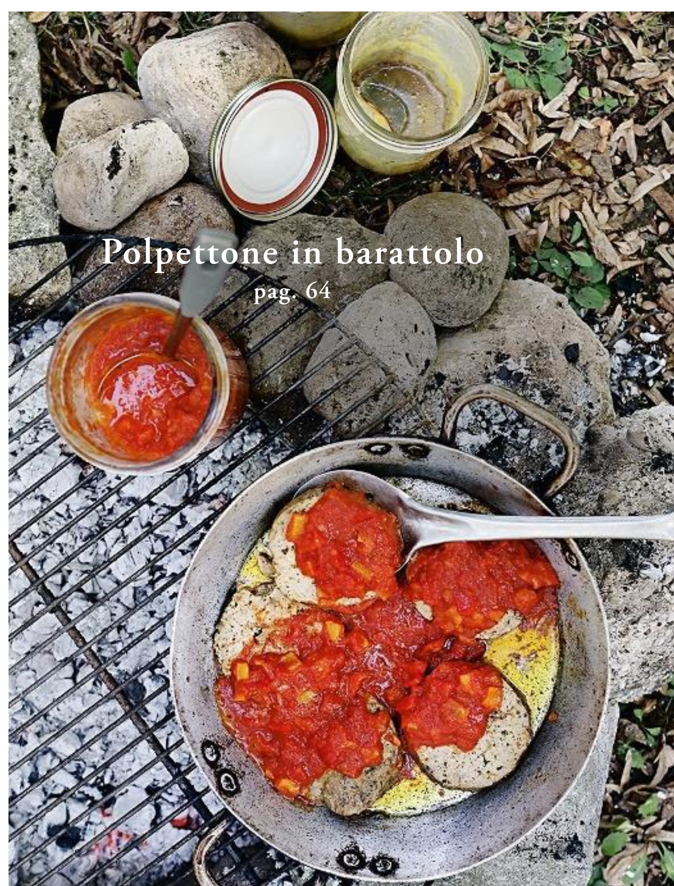


Sia il polpettone che la sua salsa sono fatti bollire nel barattolo: in questo modo si preparano due conserve da portare con sé al posto delle più ordinarie scatolette di carne o tonno.

> segue da pag. 58

Sul pontile, sdraiati sull'erba o seduti su un masso, ognuno trova la posizione che gli è più confortevole per gustare i pezzi forti. La pastasciutta è a tutto sapore: con la pancetta rosolata in padella e il tocco affumicato delle cipolle cotte sotto la brace, è quanto di più rusticamente buono si possa desiderare. Il secondo piatto, poi, regala un vero colpo di scena. Il polpettone è di fatto una conserva, da preparare a casa e da portarsi dietro come fosse carne in scatola, solo che è nel barattolo ed è molto più buona. L'impasto del polpettone viene messo appunto in un barattolo a chiusura ermetica e quindi cotto a bagnomaria nel forno; così facendo si crea un sottovuoto fai-da-te che consente una conservazione di almeno una settimana (non serve il frigo, basta un luogo fresco). Allo stesso modo si preprara una salsa di pomodori e peperoni. Al momento di servire, si ripassa tutto in padella e il gioco è fatto.

> segue a pag. 63



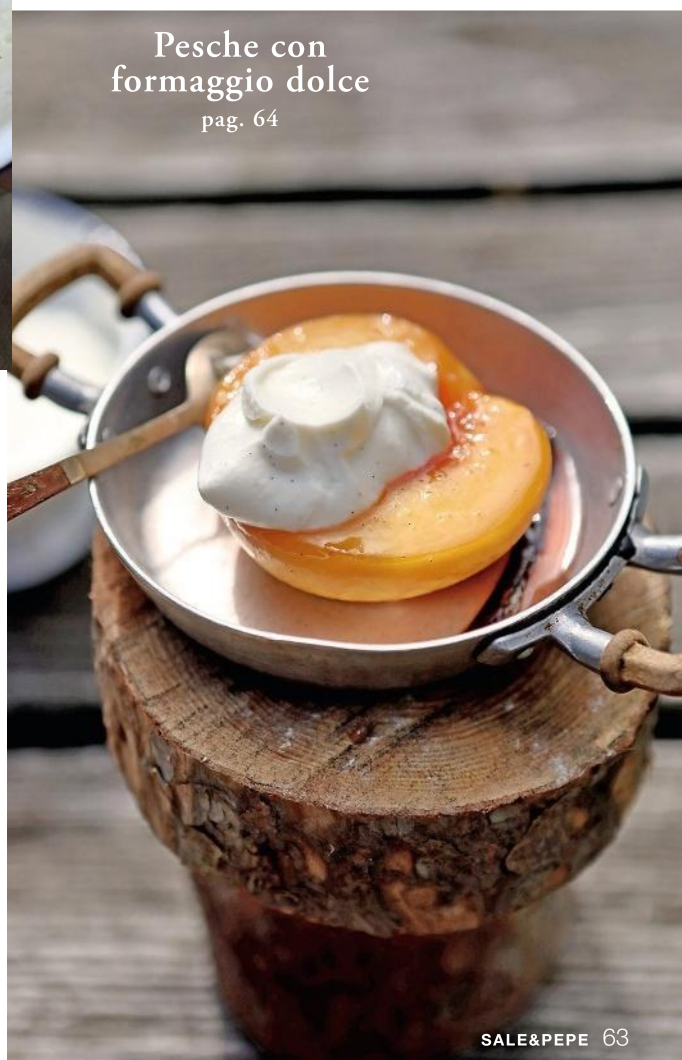
Polpettone in barattolo

pag. 64


Panzerottini
di ricotta e menta
pag. 64



Arrangiarsi in campeggio è una necessità, ma anche un dovere. Per non snaturare il contesto. Così i padellini fungono da piatti, i tronchi da tavolo, il molo da sedia. Il bello è portarsi da casa l'indispensabile e per il resto improvvisare sul posto.


Pesche con
formaggio dolce
pag. 64

> *segue da pag. 61*

Come in un pranzo di tradizione, le portate salate si concludono con il formaggio: una ricotta fresca intrappolata in una frittatina sottile con tanta menta e pepe di mulinello. Fondente, deliziosa e con uno spunto gourmand. Può anche essere un'alternativa alla carne per chi non la gradisce oppure una chicca da peparare a merenda. Frutta e dessert sono un tutt'uno: si tratta di pesche caramellate in padella (con burro, miele, limone e vaniglia) e servite con una crema di formaggio fresco lavorato con zucchero e limone. Da assemblare al momento, direttamente nel piatto, è la squisitezza che conclude degnamente quest'esperienza conviviale e gustativa, perché ne ha lo stesso sapore: naturale, semplice, di grande piacevolezza.

INSALATA DI ANGURIA E LAMPONI

PER 4 PERSONE
1 fetta di anguria - 2 cestini di lamponi - 150 g di feta - una manciata di pistacchi salati - 2 lime - 2 rametti di menta fresca - olio extravergine d'oliva - pepe

● **1** Tagliate a dadini la feta e conditela con il succo di 1lime, olio e una macinata pepe.
● **2** Pulite l'anguria e tagliatela a cubetti. Sciacquate i lamponi. Sgusciate i pistacchi, tritateli grossolanamente e riuniteli in una ciotola con l'anguria e i lamponi. Condite con il succo del lime rimasto e pepe. Disponete la feta sull'insalata e completate con le foglie di menta spezzettate.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti**
● **260 cal/porzione**

INSALATA DI MELANZANE ROSSE

PER 4 PERSONE
6 melanzane rosse (o 2 viola) - 4 piccole patate - 1 bicchiere di aceto di vino bianco - 1 spicchio di aglio - 2 cipollotti - origano secco - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate le patate in acqua salata. Intanto, riducete le melanzane a fette sottili. Portate a ebollizione 1,5 litri di acqua con l'aceto, l'aglio e sale e scottatevi le melanzane per 3 minuti.
● **2** Scolatele su carta da cucina, mettetele in una ciotola con i cipollotti a rondelle e condite con olio, sale, origano e peperoncino. Sgocciolate le patate, sbucciatele e unitele ancora calde alle melanzane.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **180 cal/porzione**

SPAGHETTI CON LE CIPOLLE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 120 g di pancetta affumicata - 2 cipolle bianche - 1/2 dl di vino bianco - 1 cucchiaio di fiori di finocchietto secchi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Avvolgete ogni cipolla in un foglio di alluminio e cuocetele sotto la brace per 45 minuti. Poi sbucciatele e tagliatele a spicchi.
● **2** Riducete la pancetta a dadini e rosolatela in padella con un filo d'olio. Sfumatela con il vino bianco, poi unite le cipolle e i fiori di finocchietto e lasciate insaporire.
● **3** Lessate gli spaghetti, scolateli al dente e saltateli nella padella con le cipolle, un giro d'olio e pepe.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **595 cal/porzione**

POLPETTONE IN BARATTOLO

PER 4 PERSONE
125 g di carne di manzo macinata - 125 g di carne di maiale macinata - 70 g di salsiccia - 2 uova - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pangrattato - 2 cipolle - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe per la salsa: 400 g di passata di pomodoro - 2 peperoni - 1 spicchio d'aglio - basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate le cipolle, con l'aglio e un po' di prezzemolo. Mescolate il battuto con le carni, la salsiccia spellata, il parmigiano, il pagrattato, le uova, sale e pepe.
● **2** Ungete con olio l'interno di un barattolo da 1 litro a pareti diritte (altrimenti non riuscirete più a tirare fuori il polpettone) ben pulito e riempitelo con l'impasto pressandolo con il dorso di un cucchiaio (deve restare libero un bordo di almeno 2 cm). Coprite il macinato con un disco di carta da forno, chiudete il barattolo e cuocete a bagnomaria in forno a 180° per 40 minuti.
● **3** Intanto, preparate la salsa. Lavate i peperoni, puliteli e riduceteli a dadini. In una padella rosolate uno spicchio d'aglio a fettine con 2 cucchiai di olio, unite i peperoni e lasciateli appassire. Aggiungete la passata, salate e fate addensare per 10 minuti. Unite qualche foglia di basilico e togliete dal fuoco. Trasferite la salsa in un barattolo da 1/2 litro, chiudetelo e fatelo bollire coperto d'acqua per 20 minuti (lasciatelo raffreddare nell'acqua). Sia la carne sia la salsa si conservano per 1 settimana al fresco. Al momento di servire, tagliate il polpettone a fette e ripassatelo in padella con un filo d'olio e la salsa.

● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **450 cal/porzione**

PANZEROTTINI DI RICOTTA E MENTA

PER 4 PERSONE
4 uova - 150 g di ricotta - 30 g di grana padano grattugiato - menta fresca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete la ricotta in un colino e lasciatela sgocciolare bene. In una ciotola sbattete le uova con il grana, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
● **2** Ungete una padellina di 12-15 cm di diametro, scaldatela, versatevi un mestolino di composto e cuocete la frittatina 1 minuto per lato. Adagiatevi sopra una fettina di ricotta e qualche e fogliolina di menta e ripiegatela a portafoglio. Giratela 2-3 volte in modo che la ricotta si sciolga. Ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti. Servite caldo con una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **280 cal/porzione**

PESCHE CON FORMAGGIO DOLCE

PER 4 PERSONE
4 pesche gialle - 150 g di robiola fresca - 2 cucchiai di miele - 2 cucchiai di zucchero - 1 limone - 1 noce di burro - 1 stecca di vaniglia

● **1** Tagliate a metà le pesche, snocciolatele e irroratele con il succo di 1/2 limone e il miele. Unite la stecca di vaniglia divisa in 4 pezzi e lasciate marinare 30 minuti. Sgocciolate le pesche e cuocetele le in padella per 10 minuti con il burro e poca acqua.
● **2** Lavorate il formaggio con lo zucchero e il succo di limone restante. Servite le pesche calde con il loro sugo e la crema di formaggio.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **230 cal/porzione**



OnlyMoso
la tua miniera verde



Guarda al Futuro

Eco-Investi in Bambù gigante!



OnlyMoso
la tua miniera verde

REALIZZA LA TUA PIANTAGIONE!

PER INFORMAZIONI +39. 0721.1630100
www.onlymoso.it | info@onlymoso.it | onlymoso

adv/agrouprimini.it

Facebook Instagram YouTube

NADLER LARIMER & MARTINELLI

Cuoci Frittata

DA PRINCIPIANTE A CHEF IN TEMPO ZERO.

Linea TempoZero. Tante ricette, in un microonde.



Cuoci Riso e Cereali



Vaporiera 4L



Scaldalatte - The







Vaporiera 2L



Cuoci Frittata

TempoZero MICROONDE

TimeZero Microwave

Scopri tutta la linea su www.snips.it.

snips®

MADE IN ITALY

Sinfonie in rosa

UNA DELICATA COMPOSIZIONE DI FIORI E FRUTTA ANTICIPA CON GRAZIA IL CAMBIO DI STAGIONE

realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni







REALIZZAZIONE

OCCORRENTE
la base (rimovibile) di uno stampo a ciambella a cerniera - 1 cilindro di spugna per fioristi - 10/12 fichi viola - 5 o 6 susine nere - 1 grappolo di uva nera - 1 vaschetta di more - 5 o 6 peonie rosa - 5 o 6 dalie rosa - 2 o 3 rami di sedum rosso - 2 o 3 rami di pitosforo

● **1** Foderate di alluminio un disco di cartone (tipo quello delle torte) e appoggiatelo sotto la base dello stampo. Riempite un catino o un lavandino di acqua fredda, appoggiate la spugna sulla superficie e lasciatela affondare perché si impregni di acqua. Sgocciolatela bene e sistematela sulla base premendo con le mani in modo che il cilindro si fori e la parte centrale della spugna si infili nel camino. Con un coltello affilato tagliate la parte esterna della spugna in orizzontale, per ottenere un anello di circa 3 cm di altezza.
● **2** Dividete l'uva in piccoli grappoli. Disponete la frutta sulla circonferenza esterna all'anello e sull'anello, variando forme e colori.
● **3** Alternate ora dalie e peonie inserendole nella spugna centrale e nell'anello di spugna. Interrompete il giro di frutta con qualche fiore e rifinite con qualche rametto di sedum e qualche ciuffo di pitosforo.

Frittate di fine estate

CUCINATE IN PADELLA, SUL FUOCO O AL FORNO, MESCOLANO ALLE UOVA GLI INGREDIENTI PIÙ DIVERSI E SAPORITI

a cura di Roberta Fontana, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Sara Farina, ha collaborato Ambra Poli



CON ZUCCHINE, MENTA, POMODORI E MOZZARELLA
Lavate e tagliate a fette spesse 5 pomodori Piccadilly e a nastri 2 zucchine; metteteli in 2 ciotole, salate e fate riposare 15 minuti. Spezzettate 150 g di mozzarella e fatela sgocciolare in un colino. Sbattete 8 uova con 50 g di pecorino grattugiato e 1 ciuffo di menta spezzettata. Unite le zucchine, asciugate con carta da cucina. Rosolate in una padella, che vada anche in forno, 2 spicchi d'aglio schiacciati con 2 cucchiai d'olio extravergine. Doratevi 2-3 minuti i pomodori. Eliminate l'aglio e tenete da parte metà pomodori. Versate il composto di uova e cuocete 2-3 minuti. Unite i pomodori tenuti da parte, la mozzarella e infornate a 180° per 20-25 minuti. Per 4 persone.

Assi azzurre e tessuti bianco e azzurro dipinti a mano Forme di Farina, tovagliolo grigio Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

CON ERBETTE, CIPOLLE CARAMELLATE E SALAME PICCANTE

PER 4 PERSONE
8 uova - 80 g di salame piccante a fettine - 5 cipolle bianche - 1 piccolo mazzo di erbette - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaio di zucchero - 2 cucchiai di aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate a spicchi le cipolle sbucciate e fatele appassire in una padella con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Coprite e proseguite la cottura per 30-35 minuti a fuoco basso. Quando le cipolle sono morbide, cospargetele con le zucchero, bagnatele con l'aceto, alzate la fiamma e lasciatele caramellare ancora qualche minuto, mescolando frequentemente.
● **2** Lavate e asciugate le erbette, tagliatele a listarelle e fatele appassire in una padella con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale, coperte, per 2-3 minuti, quindi scolatele e strizzatele bene.
● **3** In una ciotola, sbattete le uova e unite le erbette, le cipolle, le fettine di salame e una manciata di prezzemolo tritato grossolanamente (tenete da parte qualche fetta di salame e cipolle per decorare). Regolate di sale. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, versate le uova e cuocete la frittata coperta, a fuoco basso, 25-30 minuti, girandola a metà cottura. Servitela a spicchi, calda o tiepida, decorando con cipolle e salame tenuti da parte.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 370 cal/porzione



Assi azzurre Forme di Farina, piatto Hk Living, tumbler Côté Table. Nella pagina accanto, tessuto e piatto Forme di Farina, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



CON MELANZANE E CACIORICOTTA

PER 4 PERSONE
6 uova - 100 g di cacioricotta - 50 g di rucola - 2 melanzane lunghe - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate e affettate longitudinalmente le melanzane, ungetele con d'olio, salatele e infonatele a 200° per 20 minuti, finché sono morbide e dorate. In una ciotola, sbattete le uova con una manciata di foglie di basilico spezzettate, sale e pepe.
● **2** Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella antiaderente sufficientemente ampia per ottenere una frittata sottile. Disponete in uno strato metà delle melanzane, versate 1/3 delle uova, sistemate le fette di melanzane rimaste, perpendicolarmente alle prime, e unite il resto delle uova. Cuocete a fiamma moderata per 2-3 minuti.
● **3** Cospargete la superficie della frittata con la rucola e il cacioricotta, grattugiato grossolanamente. Arrotolatela e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Tagliate il rotolo di frittata a fette spesse e servitele ben calde.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 320 cal/porzione

Assi azzurre e tovagliolo Forme di Farina, tumbler Madame Stoltz distr. da Mvh. Nella pagina accanto, assi azzurre e tovagliolo Forme di Farina, padellina Staub distr. da Zwilling Italia. Indirizzi a pagina 6

NEI SANDWICH CON LA MORTADELLA

PER 4 PERSONE
8 uova - 4-5 fette spesse di mini mortadella - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 grosso pane arabo morbido - songino o altra insalata novella - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sbattete in una ciotola le uova con il parmigiano grattugiato, l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Scaldate 2 cucchiai di olio una padella che possa andare in forno, versate metà delle uova e lasciate cuocere per 2 minuti.
2 Disponete sulla superficie della frittata le fette di mortadella e coprite con le uova rimaste. Infornate a 180° per 20-25 minuti. Tagliate il pane a metà, imbottitelo con la frittata (se vi piace, anche fredda), e completate con una manciata di songino o insalatina. Chiudete in pane, tagliatelo a spicchi e servite.

FACILE ● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **550 cal/porzione**





MIGNON CON LE ACCIUGHE FRESCHE

PER 4 PERSONE
8 uova - 500 g di acciughe pulite, diliscate e aperte a libro - 2 cipollotti - 2 spicchi d'aglio - 1 peperone verde - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate e asciugate le acciughe. Tenetene da parte 8 e cuocete le altre per 1 minuto in una padella antiaderente con 3 cucchiai di olio caldo, poi sgocciolatele su carta da cucina.
● **2** Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e tritatelo. Lavate, pulite e riducete a julienne il peperone e i cipollotti. Sbattete in una ciotola le uova con aglio, peperone e cipollotti, unite le acciughe spadellate e mescolate.
● **3** Scaldate sul fuoco una padellina di ferro (10-12 cm di diametro) con 1 cucchiaino d'olio, versate 1/4 del composto di uova, guarnite con 2 acciughe crude e infornate a 180° per circa 10 minuti. Tenete in caldo la frittatina mentre preparate nello stesso modo le altre 3. Servitele calde o tiepide.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 370 cal/porzione



Assi azzurre dipinte a mano Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

ALLO YOGURT, CAROTE, FIORI DI ZUCCA E FRUTTA SECCA

PER 6 PERSONE
8 uova - 2 grosse carote - 1 grossa cipolla - 20 fiori di zucca - 4 cucchiai di yogurt greco - 2 cucchiai di farina - 1 cucchiaino di lievito per torte salate - 60 g di mandorle sgusciate - 40 g di pistacchi sgusciati - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Togliete gambo e pistilli ai fiori di zucca. Lavate e pulite tutti gli ortaggi. Grattugiate le carote, affettate la cipolla, saltate entrambe in una padella con 2 cucchiai d'olio, salate e lasciate insaporire 5 minuti. Dividete i fiori di zucca in 4 striscioline e aggiungeteli alle verdure in padella. Mescolate e togliete dal fuoco.
● **2** Tritate finemente le mandorle e grossolanamente i pistacchi. In una ciotola, stemperate la farina nello yogurt, incorporate il lievito, le uova, le verdure, le mandorle, i pistacchi e il basilico spezzettato. Regolate di sale e pepate.
● **3** Rivestite di carta forno una teglia rettangolare (circa 20x24 cm), versate un giro d'olio sul fondo, riempitela con la preparazione e cuocete in forno a 180° per 35 minuti. Lasciate intiepidire prima di tagliare la frittata a quadrotti e servirla, se vi piace cosparsa con altri pistacchi tritati grossolanamente.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 300 cal/porzione

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



OFFIDA D.O.C.G. PASSERINA

L' Offida DOCG Passerina, chiamata "Offidella", è un vino che nasce dal vitigno autoctono Passerina. Dal colore giallo intenso e da profumi di frutta matura molto piacevoli durante la degustazione.



MERENDE MR.DAY

Mr.Day presenta nuove merende e divertenti sorprese incentrate su Mr.Day "Artista Pasticcione", con una collection di regali dedicata alla creatività. Sul sito www.mrday.it, nella pagina Back to School, tutti i dettagli della promozione.



BAMBÙ MADE IN ITALY

Forse non tutti sanno che esistono i germoglietti di Bambù totalmente made in Italy, per un'alimentazione sana e naturale. Consorzio Bambù Italia e Vivai OnlyMoso producono questo prelibato alimento, ricco di minerali e vitamine, che si sposa benissimo con la cucina mediterranea.



MILA FIORI DI SAMBUCO E LIME

La Cooperativa Mila - Latte Montagna Alto Adige amplia la gamma degli Speciali da Bere con una fresca novità: il gusto Fiori di sambuco e lime. Fatto con latte 100% Alto Adige, naturalmente privo di OGM e senza conservanti aggiunti, il nuovo yogurt da bere Mila è ideale per una pausa naturale anche fuori casa.



KARMA DI SANT'ANNA

La linea Karma di Sant'Anna, Karma Verde, Karma Giallo e Karma Rosso, unisce alle proprietà dell'Acqua Sant'Anna uno speciale mix di ingredienti vegetali e frutta, sapientemente dosati per dare vita ad una bevanda buona, dissetante e in grado di soddisfare precise esigenze di salute e benessere.



SELENELLA MINI

La Mini Selenella racchiude tutte le caratteristiche della patata Classica, ma in formato mini.
L'ottima consistenza e le sue dimensioni la rendono perfetta per guarnire le vostre ricette.



NUOVA CREMA DI FRUTTA DARBO

Arance è l'ultima arrivata tra le creme di frutta da spalmare in vasetto Darbo. La ricetta è semplice: si prendono le arance più dolci, maturate al sole del sud, si lavorano con amore e voilà, ecco pronta questa eccezionale specialità con il 70% di frutta.



MÜLLER THURGAU CUVÉE SPECIALE

Dal perlage finissimo, per la sua morbidezza e i suoi caratteristici toni aromatici è uno spumante molto amato dal pubblico femminile e dai giovani che, per l'aperitivo al bar, chiedono un Müller di Cavit.



GRANULARE VEGETALE BIO BAUER

Le migliori verdure certificate biologiche, con l'aggiunta di olio di semi di girasole e dell'estratto di lievito 100% Bio. Sono questi gli ingredienti unici del Granulare Vegetale Biologico Bauer, lavorati con processi lenti e delicati, senza l'utilizzo di grassi idrogenati e senza glutammato monosodico, per un brodo pregiato e saporito.



RAGÙ DI QUINOA BIFFI 100% VEGETALE

Il Ragù di Quinoa Biffi è una nuova versione di Ragù della linea 100% vegetale, in cui la quinoa è combinata con verdure e pomodoro 100% italiano, per un sugo delicato ma saporito. Disponibile nelle versioni fresca e a lunga conservazione. Senza glutine, senza conservanti, senza aglio.



PASTA DI LEGUMI FIOR DI LOTO

La gamma di pasta 100% di legumi Fior di Loto è ideale per un'alimentazione sana ed equilibrata, adatta anche ai celiaci perché priva di glutine. Fior di Loto amplia la linea con nuovi formati e inedite ricette: dalle Penne di piselli verdi alle Caserecce di ceci, dai Sedani di fagioli neri agli Spaghetti di piselli.



MAREMMA TOSCANA DOC ROSÈ

Tenuta Sassoregale presenta Maremma Toscana DOC da uve Sangiovese raccolte a piena maturazione. Il colore rosato tenue introduce profumi delicati e gradevoli. Al palato è strutturato e caldo.



FARINA 100% GRANO ITALIANO

Molino Rossetto propone la Farina tipo “00” 100% Grano Italiano ottenuta dalla macinazione del grano tenero di qualità superiore. Ideale per ogni ricetta, dalla pasta fresca ai dolci da forno, come suggeriscono le due semplici ricette presenti sulla confezione, una dolce e una salata.



PROVOLONE PICCANTE AURICCHIO

Buono, saporito e dal gusto deciso, il Provolone Piccante Auricchio è perfetto come fine pasto o come secondo piatto accompagnato da verdure fresche o cotte. Versatile anche per arricchire ricette sfiziose.



YOGURT LATTERIA VIPITENO

Lo yogurt intero 500 grammi bianco è il simbolo indiscusso di Latteria Vipiteno, cooperativa altoatesina che dal 1884 produce yogurt di alta qualità. Dalla consistenza morbida e cremosa, è fatto solo con latte di alta montagna 100% Alto Adige.



MILLESIMATO VALDOBBIADENE

Il Valdobbiadene Prosecco Superiore Millesimato DOCG Extra Dry è uno dei fiori all'occhiello della cantina Val D'Oca. Questo spumante dal fine perlage e dal perfetto equilibrio viene prodotto con i migliori grappoli raccolti a mano nell'area D.O.C.G. da uva Glera.



NUOVI GOURMÌ SOJASUN

Sojasun presenta la linea vegetale Gourmì in tre varianti: con Quinoa, Boulgour e Lenticchie. Alla base della nuova ricettazione, oltre alla soia, la bontà naturale di semi, cereali croccanti e verdure per un mix unico, che coniuga gusto e benessere. Ideali per un pasto leggero e veloce ma completo.



RUM AGED AND WHITE R74 RONER

Il nuovo Rum Aged and White R74 di Roner è fruttato come le mele dell'Alto Adige. La grande esperienza nella distillazione combinata con melassa di primissima qualità danno vita ad un Rum peculiare, da gustare puro o da usare in miscelazione.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Appassionato di cucina - "quasi ossessionato" - e cresciuto nella generosissima diversità, dalle Ande all'oceano, dei prodotti nativi del Perù, oggi Martin Morales è ambasciatore del gusto sudamericano in Gran Bretagna. E non solo: arriva in italiano il suo ricettario ricco e completo, ideale per riprodurre a casa i piatti di tradizione peruviani, dal cibo di strada al ceviche, il tipico pesce marinato, con ingredienti che in Italia si trovano in tutti i mercati. Cento ricette facili e gustose e un capitolo con i migliori cocktail peruviani. Per provare i sorprendenti sapori della cucina più raffinata del Sudamerica.

CEVICHE
di M.Morales, EDT Ed., a 35 €



"In Perù esiste un detto, insegnatomi dalla prozia Carmela, *aquí se cocina con cariño*, qui si cucina con sentimento... è l'essenza dei piatti peruviani"

dall'introduzione al volume



LA MIA STORIA THAI

di Vatinee Suvimol, iFood Edizioni, a 22,90 €

Avvocato di professione e food blogger per passione (www.athaipianist.ifood.it), l'autrice articola il suo primo libro intrecciando abilmente il percorso personale e quello professionale in un romanzo autobiografico, reso prezioso da uno splendido racconto fotografico della Thailandia e da un ricettario (con tutti gli step dettagliati) con i piatti della tradizione thailandese, rielaborati in chiave moderna e personale.

UN'ITALIA GOLOSA E IRRESITIBILE

La cucina dei mercati in Toscana, a 30 €
La cucina di Venerzia e della Laguna, a 25 €, entrambi di Guido Tommasi Editore

Giulia Scarpaleggia, toscana Doc, food writer e food photographer (it.julskitchen.com) firma questa raccolta di ricette tradizionali e di stagione che diventa anche una guida ai migliori mercati alimentari della Toscana. Diviso in 12 capitoli, il libro propone i piatti caratteristici di una delle regioni più ghiotte d'Italia. Quella di Venezia, nel secondo volume, è una cucina di acqua e terra che, sebbene orgogliosa dell'equilibrio delicato e perfetto delle sue lagune e del mare poco più in là, è stata capace nei secoli di assimilare cucine lontane, mescolandone con perizia aromi, sapori e saperi.



LA CACCIA DI IGLES E DEI SUOI AMICI

di Michele Milani e Igles Corelli, MiCom Editore, a 45 €

Tutto sulla nuova "cucina di caccia" in 35 ricette stellate firmate da Igles Corelli del ristorante Atman di Lamporecchio (PT) e da altri 25 illustri chef e colleghi - da Bottura a Perbellini, da Scabin a Cedroni, per citarne solo alcuni. Un viaggio a tappe golose lungo tutta la Penisola per scoprire dove e come la selvaggina trova posto oggi nelle cucine e sulle tavole dei grandi chef.



SENTIMENTI DA «ASSAGGIARE»

di Enrico Smeraldi, Editore Imprimatur, a 13 €

Ovvero"Spezie segrete per superare lo sciapo vivere quotidiano". Questo il lungo e divertente titolo di un libro che abbina ricette e 13 emozioni comuni per dare al lettore in cucina la possibilità di cimentarsi con piatti "conditi" da sentimenti come fossero spezie. Firmato da Enrico Smeraldi, professore di psicologia e da Francesco Fresi, psicoterapeuta, il volume svela se si è curiosi come la cannella, allegri come la menta piperita o gelosi come il peperoncino. Insomma, chi più chi meno, le avremo tutti "assaggiate", queste emozioni!



Brodetto alla sambenedettese

GUSTOSO PIATTO UNICO, NELLE MARCHE TROVA INGREDIENTI SPECIALI

servizio di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Ancor più che l'ampia passeggiata di 7 chilometri orlata da innumerevoli palme, l'immagine che meglio rappresenta San Benedetto del Tronto è il monumento al pescatore, figura che, alta sul molo Sud, scruta l'orizzonte e ricorda la dura vita dei marinai. La cittadina marchigiana, infatti, da sempre è strettamente legata al mare, con un porto turistico premiato con la Bandiera Blu, una flotta di pescherecci e un mercato ittico tra i principali dell'Adriatico e d'Italia. Dal mercato alla tavola il passo è breve e da queste parti si dice che il brodetto qui viene fatto da quando esistono i marinai, cioé da sempre.

> segue a pag. 82











LA PREPARAZIONE

PER 8 PERSONE

1,5 kg di pesce misto (qualche seppiolina e almeno 5 tipi di pesce a scelta tra palombo, rana pescatrice, scorfano, razza, gallinella, triglia, gattuccio, pesce prete, canocchie) - 1 cipolla - 300 g di pomodori verdi - 300 g di peperoni a corno verdi e rossi - aceto di vino bianco - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1/2 peperoncino - 8 fette di pane casereccio + quelle per accompagnare - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i pomodori e i peperoni, puliteli e tagliateli a pezzetti. Sbucciate la cipolla e affettatela fine. ● **2** Pulite i pesci: evisceratelі, senza eliminare teste e lische, squamateli ove necessatio e sciacquateli con cura. Staccate la pelle della rana pescatrice, se l'usate. Riducete i pesci più grossi a tranci. ● **3** Scaldate 1/2 bicchiere d'olio in una capace casseruola a bordi alti e fatevi appassire la cipolla con il peperoncino a fettine. ● **4** Unite le seppioline, spruzzatele con il vino e rosolatele per qualche minuto. ● **5** Aggiungete i tocchetti di pomodoro e peperone, bagnate con 1/2 bicchiere di aceto, salate leggermente e cuocete per 15 minuti circa. ● **6** Unite man mano i pesci preparati, sistemandoli a strati e iniziando da quelli più consistenti, lasciando in superficie quelli a polpa più morbida (come le triglie). ● **7** Regolate di sale, aggiungete acqua calda sufficiente a coprire i pesci (1,5 bicchieri circa) e cuocete, a fuoco basso e coperto, per 15 minuti circa, scuotendo di tanto in tanto il tegame e senza mescolare. ● **8** Intanto, tostate le fette di pane e adagiatene 1 sul fondo di ogni ciotola individuale. Distribuitevi sopra il brodetto e servite accompagnando con altre bruschette tostate.









BERE GIUSTO
Il brodetto sambenedettese è la classica ricetta di mare che richiede un vino rosso di un certo spessore, e non è certo per la presenza del pomodoro e del peperone, ma per la scelta dei pesci che vede prevalere specie dalla grassezza pronunciata; scegliamo un Rosso Piceno nel quale l'esuberanza del Montepulciano è moderata dalla severità del Sangiovese, un compendio dinamico che, grazie ai vegetali, evita il retrogusto metallico e ci accompagna costante nell'apprezzare un vero piatto unico.



> *segue da pag. 80*

La tradizione racconta che il brodetto sia nato a bordo delle barche da pesca, un classico piatto povero che recuperava il pescato danneggiato dalle reti, di taglia troppo piccola o poco pregiato. Le celle frigorifere non erano ancora state inventate e l'aggiunta di "masa" - sorta di vino andato a male e di sapore acetato - permetteva di far durare la preparazione per i giorni di navigazione, una specie di marinatura. Ed è proprio l'aggiunta di aceto di vino bianco che caratterizza il brodetto sambenedettese, insieme all'utilizzo di pomodori verdi, freschi e aciduli, perfetti per equilibrare la nota piccante di peperoncino e peperoni e la sapidità dell'insieme. Ne nasce un gustoso mix che, accompagnato da fette di pane casereccio, non ha perso la propria vocazione di piatto unico e completo.

Tipi fissi e improvvisazione

Nella sua Brodettogonia (libro sulla tradizione del piatto), Renato Novelli, professore universitario sambenedettese, definisce il brodetto "simile alla commedia dell'arte: caratteri fissi e variazioni improvvisate". Fatti salvi ortaggi e aceto, infatti, non esiste una ricetta codificata e i pesci utilizzati possono essere diversi, secondo stagione, disponibilità del pescato e ricetta di famiglia. L'ideale è che ce ne siano di almeno 5-6 tipologie (alcuni sostengono debbano essere 12, come gli Apostoli), mixando quelli a polpa soda, che rilascia umori (come rana pescatrice e gallinella) a quelli più morbidi (come triglie e scorfano). I pesci vanno sistemati a strati in un tegame largo e a bordi alti in rigorosa successione, partendo da quelli più consistenti. Bisogna resistere alla tentazione di mescolare, -assolutamente vietato!-, e dedicarsi invece ad abbrustolire abbondante pane per raccogliere il sughetto.



LA PAROLA ALL'ESPERTO
Abbiamo interpellato Federico Palestini, ex pescatore di esperienza ventennale, dal 1998 ristoratore a San Benedetto. È stato invitato a presentare il suo brodetto all'Expo milanese del 2015, allo Slow Fish di Genova e alle manifestazioni di Eataly come il Fish&Wine Festival dello scorso agosto.
Quali sono gli ingredienti che non possono mancare nel brodetto tradizionale e quelli che non vanno utilizzati?
Non devono mancare pomodoro verde, peperoni – purché non gialli - aceto e cipolla. Tra i pesci, vanno bene tutti quelli da zuppa, di scoglio e soprattutto le seppie, che vanno rosolate; non va utilizzata la sogliola e assolutamente non vanno messi i molluschi bivalvi. Da escludere anche aglio e prezzemolo. Non bisogna eccedere con l'aceto, perché il segreto di un buon brodetto sta nel giusto equilibrio dei sapori.
Le teste dei pesci vanno lasciate?
Io preferisco toglierle, perché in cottura si aprono, e le utilizzo con lische e altri scarti per preparare a parte un fumetto, che poi verso sul pesce.
Quali accorgimenti vanno seguiti in cottura?
La pentola va chiusa e poi non va più toccata. Se si mescola, infatti, i pesci si frantumerebbero. Una decina di minuti di cottura sono sufficienti, così il piatto non perde in fragranza e consistenza.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti della zona che propongono, su ordinazione o secondo il menu del giorno e disponibilità, anche il brodetto alla sambenedettese.

CASERMA GUELFA
Via Caserma Guelfa 5, San Benedetto del Tronto (Ap), tel. 0735 753900
Osteria ricavata nei locali della cinquecentesca dogana, dove Fererico Palestrini e Amelia Scipioni preparano le specialità della casa: triglia marinata, brodetto (su prenotazione), linguine al battuto di pescatrice, ravioli di pesce agli scampi, guazzetto, fritture, rospo in potacchio e altro ancora.

SALEMARINO
Via San Giacomo 65, San Benedetto del Tronto (Ap), tel. 340 7615801
Sul lungomare, con una terrazza affacciata sulla spiaggia, propone piatti di mare: se non si sceglie il brodetto (meglio prenotare), assaggini caldi e freddi, primi come gnocchetti con la ricciola e una gran varietà di secondi.

VINICIO
Via Colleoni 40, San Benedetto del Tronto (Ap), tel. 0735 659632
Un locale modesto ma accogliente fuori dal centro che offre piatti della tradizione a base di pescato esclusivamente locale: spaghetti alle vongole con birra e zenzero, linguine agli scampi cacio e pepe, rombo al forno e la classica frittura di pesce.

Spago da cucina

FONDE I SAPORI PERCHÉ LI TIENE VICINI, NON LASCIA FUORIUSCIRE I SUCCHI E LE FARCITURE E, INOLTRE, DECORA

ricette di Claudia Compagni, testo di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro

C'è chi non l'ha mai usato perché va di fretta o lo ritiene un optional riservato ai professionisti dei fornelli. Non sa cosa si perde, e anche se il suo arrosto - è evidente - si cuocerà alla perfezione, non sarà mai lo stesso: il taglio di carne più pregiato perderà la forma durante la cottura e, al momento di essere servito, darà parecchie "grane" al cuoco che lo deve presentare e porzionare, perché ogni fetta sarà diversa dall'altra. Eppure legare un arrosto in modo impeccabile richiede pochi minuti. E, grazie ai nuovi spaghi bianchi e persino bicolori, l'effetto finale è tanto godibile che portarlo in tavola è un piacere, con l'unica accortezza di slegare il manicaretto subito prima di affettarlo. Ovviamente le ragioni per prendere confidenza con la matassina da cucina non sono solo estetiche. Il suo utilizzo diventa essenziale ogni volta che si prevede una farcitura dell'arrosto con erbe, uova, pangrattato e altri ingredienti; quando la carne è un po' magra e si preferisce bardarla con fettine di pancetta oppure se si vogliono assicurare rametti di rosmarino, fettine di aglio e altri aromi con cui si è steccato un pezzo di lonza o spalla di maiale.

> *segue a pag. 87*



Pirofila di Virginia Casa, canovaccio Himla, piatti Broste Copenhagen, tovaglia e runner (anche a sinistra) La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 6

Arrosto arrotolato
con fichi, crudo e mandorle,
pag. 88



Il maiale esotico

UNA RICETTA ESOTICA CHE SPOSA IL SAPORE DEL MAIALE ALLA DOLCEZZA DEL MANGO E AI PROFUMI DELLE ERBE.

CONOSCIAMO LA CARNE DI MAIALE CON OPAS, la più grande cooperativa di allevatori di suini in Italia. Da sempre considerata “grassa”, la carne di maiale, grazie agli odierni metodi d’allevamento che prediligono un’alimentazione ricca di grassi monoinsaturi e polinsaturi (ovvero quelli buoni), ha gli stessi valori di colesterolo delle carni considerate “magre”. Inoltre, ha un alto contenuto proteico e un elevato valore biologico, è ricca di vitamine del gruppo B e di minerali. Consumata senza esagerazioni in una dieta variegata, è indicata nelle fasi della crescita, ma anche in età adulta perché ricca di collagene, la proteina che favorisce i processi di ringiovanimento della pelle e del tono muscolare presente in tanti prodotti cosmetici. Presto sul mercato, grazie a Opas, vi sarà anche la possibilità di trovare la carne proveniente da una filiera antibiotic free”.

MAIALE CON MANGO ALLE ERBE

Un secondo di facile esecuzione ma di grande effetto con una combinazione di gusti piacevolmente contrastante.

INGREDIENTI

700 g di filetto di maiale in un solo pezzo - 200 ml di sidro di mele - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di erba cipollina • 1 mazzetto di basilico - 1 peperoncino rosso fresco - 1 mazzetto di coriandolo - 1 mango maturo - 1/2 lime non trattato - olio extravergine d’oliva - sale - pepe in grani

PREPARAZIONE

• **1** Marinate per 1 ora il filetto in una terrina con lo spicchio d’aglio a filettini, qualche foglia di basilico, qualche grano di pepe pestato, un filo di olio e il sidro, girandolo un paio di volte.

• **2** Pelate il mango, tagliatelo a dadini e mettetelo in una ciotola; unite il coriandolo tritato, qualche stelo di erba cipollina, il basilico, qualche rondella di peperoncino, la scorza grattugiata e il succo del lime. Condite con sale e olio e lasciate insaporire.

• **3** Scaldate una padella con un filo di olio e rosolate il filetto; salate e cuocete per 15 minuti girandolo e bagnandolo con un po’ di marinata e il succo del fondo della ciotola del mango. Avvolgete la carne con un foglio di alluminio e lasciatela riposare qualche minuto prima di affettarla e servirla con la macedonia piccante di mango.



Piatto Barbara Matilde Aloisio, tovaglia e runner La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 6

Lattuga ripiena,
pag. 88

> *segue da pag. 84*

Vi sono poi altre occasioni per farne tesoro, a partire da ogni tipo di involtino di carne farcito con formaggi che fondono e magari avvolto, all'esterno, con fettine di bacon. Un nodo e un fiocco risolvono anche le più complesse verdure ripiene come la scarola mbuttunata che si prepara a Napoli per le feste o i fagottini di lattuga e verza che fanno parte della tradizione di alcune cucine del nord Italia. Spesso infatti si pensa allo spago come a qualcosa di troppo invadente e forte per essere usato con gli alimenti più delicati. È proprio il contrario invece: con un filo bianco si possono chiudere le sarde a beccafico più facilmente che con il classico stecco di legno e, così facendo, si rischia meno di rovinarle. Idem quando si riempiono i fiori di zucca: per chiudere i sottili petali, un giro di spago evita di maneggiarli e stropicciarli troppo. Ancora, con lo spago utilizzato come un filo da cucito e un ago ad hoc si possono richiudere polli, tacchini e altri volatili ripieni; girato attorno ai tournedos, morbidissimi cuori di filetto, consente di tenerli perfettamente rotondi e anche di circondarli con saporite fettine di lardo che, una volta cotti, creeranno un tutt'uno di sapori. Perché mentre chiude cartocci, involti e involtini, lo spago permette questo e anche il suo contrario: fonde i sapori o li separa drasticamente. Avete legato il mazzetto degli aromi? Quando avrà rilasciato il gusto, per evitare che diventi amaro, basterà tirare la cima.

ARROSTO ARROTOLATO CON FICHI, CRUDO E MANDORLE

PER 4 PERSONE
800 g di lonza di maiale aperta a libro - 80 g di prosciutto crudo toscano - 8 fichi neri piccoli - 40 g di mandorle con la buccia - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Ponete la lonza tra due fogli di carta da forno e battetela con un pestacarne per assottigliarla. Eliminate la carta sovrastante, insaporite la carne con una presa di sale e cospargetela con la metà delle mandorle tritate grossolanamente, le fette di prosciutto e 4 fichi, privati del picciolo e ben lavati tagliati in 4.
● **2** Arrotolate la carne sul ripieno aiutandovi con la carta sottostante e legatela con più giri di spago da cucina. Scaldate 4 cucchiai d'olio in una teglia da forno, unite la carne, rosolatela rigirandola su tutti i lati, bagnatela con il vino bianco e trasferitela in forno caldo a 180°.
● **3** Cuocete l'arrosto per 30 minuti, unite i fichi e le mandorle rimasti e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Lasciate riposare la carne circa 10 minuti prima di servire.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 45 minuti**
● **750 cal/porzione**

CARTOCCIO DI PESCHE E ALBICOCCHE AL MOSCATO

PER 4 PERSONE
4 pesche - 4 albicocche - 2 dischi di pan di Spagna - 40 g di zucchero di canna - 2 dl di Moscato - 4 foglie di menta - 30 g di pistacchi sgusciati - 150 g di gelato fiordilatte per accompagnare

● **1** Lavate e asciugate la frutta, snocciolatela, tagliate le pesche a spicchi e disponetele insieme alle albicocche in una terrina con lo zucchero, il Moscato e le foglie di menta spezzettate. Lasciate macerare la frutta in un luogo fresco per un'ora, eliminate la menta e scolatela. Ricavate dal pandispagna 4 dischi con diametro di 10 cm (potrete usate i ritagli per altre preparazioni) e poneteli al centro di 4 fogli di carta da forno di 22 cm di lato.
● **2** Bagnate il pandispagna con il liquido in cui avete macerato la frutta, disponetevi sopra la frutta stessa e i pistacchi tritati grossolanamente, chiudete i cartocci e fissateli con lo spago. Cuoceteli in forno caldo a 200° per 15 minuti, lasciate intiepidire e servite, se vi piace, con una pallina di gelato al fiordilatte.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **390 cal/porzione**

LATTUGA RIPIENA

PER 4 PERSONE
4 lattughe da 400 g l'una - 300 g di ricotta di pecora - 30 g di funghi secchi - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 cipolla media rossa - 20 g di pangrattato - 2 rametti di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Mettete i funghi secchi in ammollo in acqua tiepida. Lavate le lattughe, scottatele, una alla volta, in abbondante acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti, tenendole immerse. Scolatele, disponetele capovolte su una teglia, inclinatela in modo da favorire la fuoriuscita dell'acqua e lasciatele raffreddare. Strizzatele delicatamente, disponetele su un tagliere, apritele e scavatele in modo da prelevare la parte centrale e più tenera. Tritatela grossolanamente e tenetela da parte.
● **2** Sbucciale la cipolla, tagliatela a fettine e fatela stufare dolcemente con 3 cucchiai di olio, unite i funghi e 2 cucchiai d'acqua, salate, coprite e cuocete su fiamma bassa per 7-8 minuti. Unite i cuori di lattuga tritati, alzate la fiamma, lasciate insaporire per 2-3 minuti, spegnete e fate raffreddare.
● **3** Mescolate il composto preparato con la ricotta, 40 g di parmigiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglioline di maggiorana tritate, l'uovo e il tuorlo. Disponete 2 cucchiai di composto al centro delle lattughe scavate e ripiegatevi sopra le foglie più interne, quindi distribuite il composto rimasto tra le altre foglie e richiudete anch'esse.
● **4** Legate le lattughe con più giri di spago da cucina e trasferitele su una teglia rivestita con carta da forno. Conditele con 3 cucchiai d'olio, cospargetele con il pangrattato, il parmigiano rimasto e cuocetele in forno caldo a 180° per 35 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **440 cal/porzione**

Piatto di Stefano Toniolo di Toniolo Ceramiche, tovaglia e tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 6

Cartoccio di pesche e albicocche al Moscato



SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da ca' puccino in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE

Una location speciale, dove cucini tu!



- Aperta 7 giorni su 7
- Postazioni di lavoro attive
- Sede tecnologica e dal design contemporaneo
- Cucina altamente attrezzata

Tanti nuovi corsi e attività



- Lezioni private o di gruppo
- Percorsi enogastronomici
- Eventi aziendali
- Feste private e di compleanno
- Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.

Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina

IN COLLABORAZIONE CON

ca' puccino NEFF Arclinea

SPONSOR UFFICIALI

KENWOOD



BRAUN







SPONSOR TECNICI





CIÙ CIÙ



GRUPPO MONDADORI

Dolci variegati

DUE COLORI E DUE SAPORI PER CREME E IMPASTI CHE SI AMALGAMANO TRA LORO IN SPIRE VOLUTTUOSE

a cura di Roberta Fontana, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Sissi Valassina



Tarte con crema al limone e ribes,
pag. 100

Piatto Eschenbach in vendita da la Rinascente. Tessuto in garza Tavola all'italiana. Indirizzi a pagina 6









TORTA AL CIOCCOLATO E AMARENE

PER 8 PERSONE
per l'impasto al cioccolato: 150 g di farina autolievitante - 100 g di burro - 70 g di cioccolato fondente - 1,5 dl di latte - 120 g di zucchero - 2 uova - 20 g di cacao amaro - sale
per l'impasto all'amarena: 180 g di farina autolievitante - 120 g di burro - 2 uova - 200 g di confettura di amarene - 1 dl di latte - 80 g di zucchero - sale
per la decorazione: 20 g di cioccolato fondente - 30 g di confettura di amarene

● **1** Per il primo impasto, tritate il cioccolato, scaldate il latte, spegnete, unite il cioccolato e mescolate finché è sciolto. In una ciotola, montate burro e zucchero per ottenere un composto soffice. ● **2** Unite le uova e mescolate con le fruste. ● **3** Aggiungete la farina setacciata con il cacao, un pizzico di sale e amalgamate con una spatola. ● **4** Versate il latte con il cioccolato, mescolate e tenete da parte. ● **5** Per l'impasto all'amarena, montate il burro con lo zucchero e un pizzico di sale. Unite le uova, la farina setacciata, il latte e la confettura. ● **6** Rivestite di carta da forno uno stampo rotondo a cerniera da 22 cm. Versate gli impasti alternando i colori ● **7** Proseguite sovrapponendo cucchiaiate dei due impasti fino a terminarli. ● **8** Immergete il manico di un cucchiaio di legno al centro dello stampo e mescolate a spirale fino ad arrivare al bordo. Infornate a 180° per 45 minuti. Sfornate, sformate la torta e fatela raffreddare su una gratella. Per la decorazione, tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria; scaldate la confettura con 1 cucchiaio d'acqua. Irrorate i due composti sulla torta.

MEDIA ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **620 cal/porzione**











Piatto Coin Casa. Indirizzi a pagina 6



GELATI MANGO E YOGURT AL PEPE ROSA

PER 12 STAMPINI
300 g di polpa di mango - 5 dl di latte - 2,5 dl di panna fresca - 6 tuorli - 150 g di zucchero - 300 g di yogurt greco - 1 lime non trattato - 1 cucchiaino di pepe rosa in grani

● **1** Riunite i tuorli in una bastardella con 100 g di zucchero e montateli con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Scaldate il latte con la panna e la scorza grattugiata del lime, ben lavato, fino al limite dell'ebollizione. Versate il composto di latte e panna a filo sui tuorli montati e mescolate con una frusta a mano. Trasferite la bastardella sopra una casseruola con acqua in ebollizione e cuocete la crema per 6-7 minuti, mescolando, finché inizia a velare il cucchiaio. Filtratela attraverso un colino, versatela in una terrina e fate raffreddare.
● **2** Frullate la polpa del mango. Sciogliete lo zucchero rimasto con 0,5 dl d'acqua, unite le bacche di pepe rosa e cuocete lo sciroppo 1 minuto. Lasciatelo raffreddare e filtratelo, poi mescolatelo con lo yogurt. Dividete la crema preparata in due parti uguali, unite a una il frullato di mango e all'altra lo yogurt aromatizzato al pepe.
● **3** Trasferite i due composti in freezer per 1 ora mescolando di tanto in tanto. Versateli, alternandoli, in 12 stampini da ghiacciolo e mescolate una volta con uno stecco di legno. Inserite in ogni stampino il suo stecco da gelato e fate rassodare in freezer per almeno 4 ore. Sfilate gli stampini e servite.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti + il riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **191 cal/porzione**



Piatto Reichenbach in vendita da la Rinascente. Nella pagina accanto, piatto la Rinascente. Tessuti in garza Tavola all'italiana. Indirizzi a pagina 6

Semifreddo lamponi e pesche,
pag. 100

Alzata Pasabahce, tessuto in garza Tavola all'italiana. Indirizzi a pagina 6



BISCOTTI ALLA VANIGLIA, CANNELLA E PISTACCHI

PER 6 PERSONE
per l'impasto alla vaniglia: 250 g di farina, più quella per la lavorazione - 120 g di burro - 80 g di zucchero a velo - 1 uovo - 1 baccello di vaniglia - 1 cucchiaino colmo di cannella in polver - sale
per l'impatto ai pistacchi: 200 g di farina, più quella per la lavorazione - 50 g di pistacchi pelati - 120 g di burro - 80 g di zucchero a velo - 1 uovo - sale

● **1** Per l'impasto alla vaniglia, montate in una ciotola il burro morbido con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Unite l'uovo, la farina setacciata, i semini contenuti nel baccello di vaniglia e un pizzico di sale. Impastate rapidamente con le mani, formate un panetto spesso 1 cm, avvolgetelo in pellicola trasparente e fate riposare in frigo per 30 minuti.
● **2** Per l'impasto ai pistacchi, tritate i pistacchi in un piccolo mixer con lo zucchero a velo fino a ottenere una polvere finissima, e mescolatela alla farina setacciata. Montate il burro morbido, unite l'uovo e il mix di farina e pistacchi, impastate, avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti.
● **3** Trasferite i panetti su 2 fogli di carta da forno infarinati e stendeteli in due rettangoli uguali fino a uno spessore di circa 3 mm. Spolverizzate la pasta bianca con la cannella, rovesciatevi sopra l'impasto ai pistacchi, eliminate la carta superiore e arrotolate il tutto, partendo dal lato lungo del rettangolo, in modo da ottenere un cilindro compatto. Avvolgete in pellicola e trasferite in frigorifero per circa 15 minuti.
● **4** Tagliate il cilindro a metà nel senso della lunghezza e intrecciate i due cordoncini ottenuti. Formate nuovamente un cilindro, rotolandolo sul piano infarinato, avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare in freezer per 30 minuti. Tagliatelo a fette spesse 1 cm, disponetele su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete i biscotti a 180° per circa 20 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + il riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **560 cal/porzione**



Meringhe al cioccolato con crema di nocciole e panna, pag. 100

Piatto la Rinascente, tessuto in garza Tavola all'italiana. Indirizzi a pagina 6



TARTE CON CREMA AL LIMONE E RIBES

PER 8 PERSONE
per la pasta frolla: 200 g di farina, più quella per la lavorazione - 1 uovo - 40 g di zucchero - 90 g di burro - sale
per la crema e la gelatina: 6 tuorli - 120 g di zucchero, più quello per il ribes - 2-3 limoni - 80 g di burro - 250 g di ribes, più quello per decorare - 10 g di gelatina in fogli - zucchero a velo

● **1** Per la frolla, impastate la farina con il burro a dadini, lo zucchero e un pizzico di sale. Unite l'uovo, 20 ml d'acqua, formate un panetto e tenete in frigo 1/2 ora, avvolto in pellicola. Stendete la pasta in una sfoglia spessa 3 mm, rivestite uno stampo quadrato antiaderente di 22 cm di lato, bucherellate il fondo e cuocete in bianco, a 180°, per 25 minuti.
● **2** Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda. Spremete i limoni, filtrate il succo e misuratene 1,5 dl. Montate i tuorli con lo zucchero, unite il succo di limone e trasferite in una bastardella. Cuocete la crema a bagnomaria per 5-6 minuti finché inizia ad addensare. Unite la gelatina scolata e strizzata, mescolate finché si scioglie, levate dal bagnomaria e unite il burro freddo a dadini, rigirando finché è sciolto.
● **3** Sgranate il ribes, pesatelo, unite lo stesso peso di zucchero e cuocete per 4-5 minuti. Passatelo attraverso un colino e lasciate raffreddare la gelatina ottenuta. Sformate la frolla, versatevi la crema di limone, unite la gelatina di ribes a cucchiaiate e tiratela con il manico di un cucchiaio. Fate riposare in frigo 2 ore e decorate con ribes e zucchero a velo.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 40 minuti** ● **380 cal/porzione**



SEMIFREDDO LAMPONI E PESCHE

PER 6 PERSONE
6 dl di panna fresca - 160 g di zucchero - 2 albumi - 1 baccello di vaniglia - 4 pesche - 300 g di lamponi

● **1** Mettete in una casseruola lo zucchero con 40 ml d'acqua. Unite il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, portate a bollore e cuocete lo sciroppo per 2 minuti.
● **2** Nel frattempo, iniziate a montare gli albumi con le fruste elettriche e, quando lo sciroppo è pronto, eliminate la vaniglia e versatelo a filo sugli albumi continuando a montare per 3-4 minuti per ottenere una meringa lucida e soda, lavorando finché si è raffreddata.
● **3** Montate la panna con le fruste elettriche e amalgamatela al composto di albumi. Lavate, asciugate e frullate 250 g di lamponi e passateli attraverso un colino per eliminare i semi. Scottate 3 pesche in acqua bollente, scolatele, pelatele, eliminate i noccioli e frullate la polpa.
● **4** Dividete la base di albumi e panna in due parti uguali. Incorporate a una parte il frullato di pesche, all'altra quello di lamponi. Amalgamate parzialmente i due composti fra loro, mescolando solo 1-2 volte con una spatola. Versate in uno stampo da plum cake di circa 11x22 cm, rivestito di pellicola, e fate rassodare in freezer per almeno 4-6 ore. Al momento di servire, sformate il semifreddo, eliminate la pellicola e decorate con la pesca rimasta, tagliata a fettine sottili, e il resto dei lamponi.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **430 cal/porzione**



MERINGHE AL CIOCCOLATO CON CREMA DI NOCCIOLE E PANNA

PER 6 PERSONE
3 albumi - 180 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 1/2 cucchiaino di aceto di mele - 80 g di cioccolato fondente - 3 dl di panna fresca - 2 cucchiai di crema di nocciole

● **1** Tritate finemente il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Trasferitelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare. Scaldate il forno a 100°. Riunite gli albumi in una terrina, unite i semini contenuti nel baccello di vaniglia e iniziate a montare con le fruste elettriche. Quando gli albumi iniziano a essere spumosi, unite lo zucchero un cucchiaio alla volta. Aggiungete l'aceto e continuate a montare per altri 6-7 minuti, fino a ottenere una meringa soda.
● **2** Versate a filo sugli albumi il cioccolato fuso, mescolate una volta con un cucchiaio senza amalgamare il cioccolato alla meringa e distribuite il composto in 12 cucchiaiate, ben distanziate fra loro, su una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete le meringhe nel forno per 2 ore. Spegnete e lasciatele raffreddare nel forno spento, con la porta leggermente aperta. Montate la panna, amalgamatela solo parzialmente con la crema di nocciole, farcite le meringhe accoppiandole due a due e servitele immediatamente.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 2 ore 5 minuti** ● **360 cal/porzione**

Focaccia dolce alle prugne

UN SOFFICE IMPASTO SALATO ACCOGLIE SPICCHI DI FRUTTA E CROCCANTI GRANELLI DI ZUCCHERO PER SEDURRE IL PALATO IN UN CONTRASTO SUBLIME

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Silvia Tatozzi, foto di Michele Tabozzi




1


2


3



PER 8 PERSONE
per la focaccia: 250 g di farina - 6 g di olio extravergine di oliva (circa 1 cucchiaino da tè) + quello per le teglie - 8 g di sale (circa 1 cucchiaino da tè) - 5 g di zucchero (circa 1 cucchiaino da caffè) - 1 panetto di lievito fresco (12,5 g) - 6 prugne - 50 g di zucchero di canna - 50 ml di birra
per il succo di frutta: 400 g di prugne - 100 g di zucchero - 1 lime
per i cubetti di ghiaccio ai fiori: una manciata di fiori eduli - una manciata di foglie di timo lemon

● **1** Preparate l'impasto.Trasferite la farina in una ciotola con il sale e l'olio. Mettete in un pentolino 150 ml di acqua con lo zucchero e il lievito sbriciolato, scaldate sul fuoco 30 secondi mescolando con una frusta e poi versate il mix sulla farina. Lasciate lievitare senza mescolare per 30 minuti.
● **2** Rimpastate gli ingredienti fino a ottenere una palla morbida ed elastica. Trasferitela sulla placca rivestita con carta da forno e fatela lievitare nel forno preriscaldato a 40° per 1 ora. Intanto preparate il succo di frutta.
● **3** Pulite le prugne privandole del nocciolo e tagliatele a pezzetti. Mettete sul fuoco un pentolino con 200 ml di acqua e lo zucchero e al bollore unite le prugne e il succo del lime. Fate cuocere per 15 minuti e poi frullate. Fate raffreddare lo sciroppo poi e trasferitelo in frigo.
● **4** Fate le focacce. Foderate con carta da forno 2 teglie rotonde da circa 20 cm di diametro precedentemente oliate. Prendete l'impasto, dividetelo in 2 parti e distribuitele nelle teglie schiacciandole con i polpastrelli.
● **5** Irrorate le focacce con un filo d'olio e guarnitele con le prugne rimaste tagliate a spicchi e disposte a raggiera. Se vi piace, disponete al centro di ognuna metà di una prugna tagliata con un coppapasta rotondo. Versate sulle focacce la birra, spolverizzate la superficie con lo zucchero di canna e infornate a 180° per 15 minuti.
● **6** Fate i cubetti di ghiaccio ai fiori: versate l'acqua nello scomparto di una vaschetta del ghiaccio fino a metà. Unite una manciata di fiori eduli e foglie di timo lemon spezzettati. Coprite con altra acqua e trasferite la vaschetta in freezer. Sfornate le focacce, lasciatele raffreddare e servitele con il succo alle prugne e i cubetti di ghiaccio ai fiori.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti + riposo** ● **Cottura 35 minuti** ● **135 cal/porzione**

ATMOSFERE DI CAMPAGNA
Per la preparazione di questo dolce **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese) si è ispirata all'atmosfera che si respira in campagna a fine estate, quando la temperatura ancora mite invoglia a organizzare una golosa merenda all'aperto dal sapore rustico. Così è nata l'idea di una focaccia dolce, dove la doppia lievitazione dell'impasto, bagnato prima della cottura con la birra, regala morbidezza e una nota acidula perfetta per accogliere gli spicchi dolci e succosi delle prugne. Questi frutti sono protagonisti anche di un delizioso succo da accompagnare alla focaccia, un nettare squisito che sua nonna amava preparare in quantità. La visione bucolica ha ispirato Chiara anche per la preparazione dei cubetti di ghiaccio da servire per raffreddare il succo: piccoli scrigni trasparenti che racchiudono fiori colorati.


4


5


6

Le lenticchie

DI DIVERSI COLORI E DIMENSIONI, SONO I LEGUMI PIÙ VERSATILI DELLA NOSTRA CUCINA, IDEALI PER PRIMI SOSTANZIOSI, INSALATE LEGGERE E PIATTI FANTASIA

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda




1


2


3

COLORI A SCELTA

- **1** Lenticchie verdi giganti; famose quelle di Altamura, saporite e di consistenza particolarmente compatta.
- **2** Lenticchie di Castelluccio Igp: piccolissime, hanno la buccia molto fine (non richiedono ammollo); di coltivazione biologica, sono tra le varietà più rinomate.
- **3** Lenticchie rosse: note anche come lenticchie egiziane per la loro origine mediorientale; si trovano in vendita decorticate.

PREPARARE LE LENTICCHIE

- **1** Lenticchie verdi giganti: copritele di acqua fredda abbondante perché durante l'ammollo si gonfiano (senza unire bicarbonato perché tende a far indurire la buccia) e lasciatele ammollare per una notte
- **2** Eliminate quelle rimaste a galla e scolatele.
- **3** Lenticchie rosse decorticate: non richiedono l'ammollo: mettetele in un colino e passatele sotto l'acqua corrente.


1


2


3


1


2


3

COTTURA DI BASE

- **1** Lenticchie giganti: mettetele in una casseruola, copritele di acqua fredda, unite un mazzetto aromatico (sedano, carota, alloro e porro), portate a ebollizione e cuocete coperto per circa 40 minuti.
- **2** Lenticchie rosse decorticate: preparate un leggero soffritto di cipolla e unite le lenticchie.
- **3** Continuate la cottura unendo man mano acqua leggermente salata o brodo.


1


2

INSALATA DI LENTICCHIE E ARANCE

● **1** Cuocete 250 g di lenticchie rosse e mettetele in una ciotola. Preparate una dadolata di sedano bianco, carota e cipollotti e mescolatela alle lenticchie.

● **2** Pelate al vivo un pompelmo rosso e un'arancia raccogliendo il succo che cola, poi tagliate la polpa a tocchetti. Unite al succo un filo d'olio, un po' di scorza grattugiata, un cucchiaio di aceto balsamico. Completate le lenticchie con la polpa di arancia e pompelmo e la salsina.

FRITTELLE DI LENTICCHIE

● **1** Ammollate e lessate 200 g di lenticchie verdi giganti, scolatele, asciugatele bene e fatele raffreddare. Preparate una pastella con 150 g di farina, 2 uova, poco latte e una punta di lievito per torte salate e mescolatevi le lenticchie.

● **2** Scaldate abbondante olio di arachidi e friggetevi il composto di lenticchie freddo a cucchiaiate. Scolate le frittelle appena dorate su carta da cucina, salatele leggermente e servitele, se vi piace, con qualche spicchio di limone.


1


2


1


2

PENNETTE CON LENTICCHIE E FUNGHI

● **1** Lessate 150 g di lenticchie di Castelluccio e scolatele. Fate saltare in una padella con poco olio 2 grossi porcini tagliati a fette, teneteli da parte e unite al condimento le lenticchie, 150 g di polpa di pomodoro e un mestolino della loro acqua di cottura; continuate a cuocere per 10 minuti; regolate di sale e pepe.

● **2** Lessate 320 g di pennette rigate, scolatele, unitele nella padella e completate con i funghi e una manciata di prezzemolo mescolate e servite.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

UNA CHICCA DA SCOPRIRE

Non richiedono ammollo, basta un rapido lavaggio, cuociono in 20 minuti e hanno un gusto particolare, dolce e aromatico. Ma la caratteristica più soprendente è il loro colore. Parliamo delle lenticchie nere, una particolare varietà di questi legumi originaria dell'entroterra siciliano, soprattutto delle colline del Belice, che offrono il suolo ideale per la loro coltivazione. I siciliani le declinano in zuppe e minestre corroboranti cuocendole con i profumi dei loro orti: cipolle, broccoli, cavolfiori e bietoline, e profumando con scorza di limone, cumino e peperoncino. Ma anche semplicemente lessate o stufate le lenticchie nere danno il meglio di sé come contorno speciale per un arrosto di carne o di pesce. Tra le varietà in vendita più rinomate la lenticchie nere Beluga, piccole e luccicanti.



NEL PROSSIMO NUMERO: BARBABIETOLE, RAPE E CIME



Nei passaggi delle scuolette pentole TVS; nella foto finale canovaccio Maisons du Monde. Indirizzi a pagina 6.

Franciacorta

LE ABBAZIE E LE VIGNE DI PINOT E CHARDONNAY; IL PRIMATO DELLE BOLLICINE E L'ISOLA LACUSTRE PIÙ GRANDE D'EUROPA

testo di Enrico Saravalle, foto di Barbara Bonomelli, Sime Photo e Mondadori Portfolio. Si ringrazia l'Antica trattoria del gallo

Anche se questa piccola regione della Lombardia, affacciata sulle sponde del lago d'Iseo, si chiama proprio Franciacorta, ogni riferimento alla douce France è puramente casuale. Il suo nome deriva, forse, dal fatto che monasteri e abbazie della zona, nel Medioevo, non pagavano imposte e tributi ai feudatari locali: le loro comunità, insomma, erano francae curtes cioè zone franche. Perciò col tempo, e qualche cambio di lettera, diventarono Franciacorta. Aggirandosi tra le colline moreniche che digradano verso il lago è molto facile trovare le tracce che i fraticelli hanno lasciato nei secoli: abbazie, monasteri e pievi non si contano e alcuni sono veri e propri concentrati di storia dell'arte. Un esempio è il monastero di San Pietro in Lamosa a Provaglio d'Iseo che risale al 1.100 ma fu ingrandito e rimaneggiato a più riprese durante la permanenza dei cluniacensi in questa zona: ecco spiegata la presenza di elementi architettonici e decorazioni romaniche, gotiche, rinascimentali e barocche lungo le navate e nelle cappelle laterali della chiesa. Il suo nome, poi, ricorda che anticamente la zona era occupata dalle lame (in dialetto significa paludi) che oggi sono diventate il Parco naturale delle Torbiere, una distesa di acqua, canne e vegetazione palustre in cui hanno trovato il loro habitat naturale l'airone cenerino e la garzetta, il germano reale e la gallinella d'acqua.

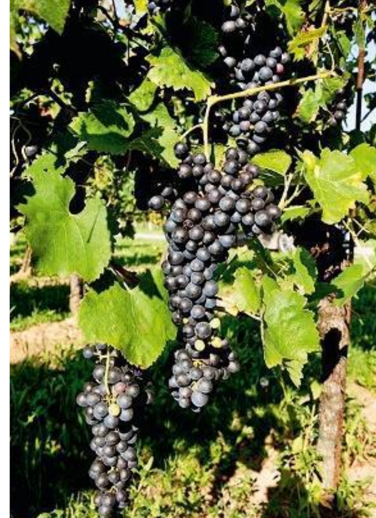
> segue a pag. 110

SIMEPHOTO

CASONCELLI

Setacciate 400 g di farina e disponeteli a fontana sul piano di lavoro, sgusciatevi al centro 4 uova e salate: cominciate a unire gli ingredienti con la forchetta passando poi a impastare con le mani. Procedete fino a ottenere una pasta morbida e priva di grumi (se è troppo asciutta aggiungete un po' d'olio). Fate una palla, infarinatela e lasciate riposare mezz'ora. Soffriggete 200 g di carne trita di manzo o suino con 1/2 cipolla tritata e qualche cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. A cottura ultimata, riunitela in una grande ciotola con 100 g di pangrattato, 200 g di grana padano, 100 g di mortadella tritata e un uovo. Amalgamate il tutto fino a ottenere un ripieno compatto e non farinoso; regolate di sale. Tirate la sfoglia fino a 1 mm e tagliatela a quadrati di 7-8 cm di lato. Al centro di ciascuno mettete un cucchiaino di ripieno, inumidite con acqua due lati contigui del quadrato e ripiegate l'altra metà in modo da chiudere il ripieno e formare un triangolo. Con i polpastrelli unite le due estremità del triangolo premendole tra loro. Riponete i casoncelli pronti su un vassoio infarinato. Immergerli uno per volta in acqua bollente e lasciateli bollire per qualche minuto, abbassando la fiamma se si gonfiano. Fate fondere 150 g di burro e unite alcune foglie di salvia. Cospargete un piatto da portata con 3 cucchiai il grana, distribuitevi sopra i casoncelli sgocciolati con un mestolo forato, irrorate con il burro e completate con altri 3 cucchiai grana padano. Per 4 persone





Uve Pinot dell'azienda Ricci Curbasto di Capriolo e, a lato, "Inno al sole", scultura di Arnaldo Pomodoro all'ingresso delle cantine Ca' del Bosco. A sinistra, la campagna franciacortina.

> *segue da pag. 108*

Fino agli anni '50 qui si estraeva la torba dividendo il terreno paludoso in grandi vasche rettangolari delimitate da piccoli argini sui quali veniva ammucchiato il carbone ad essiccare. Poi le cave furono abbandonate, ma a testimonianza della loro antica destinazione, rimasero le bizzarre geometrie di vasche e sentieri che, oggi, rendono possibile la visita del parco per ammirare le fioriture delle ninfee, gli intrichi dei canneti e i colori inaspettati dei gigli di palude.

In battello sul lago d'Iseo

Nelle acque del lago si staglia Montisola, la più estesa isola lacustre di tutta Europa, diventata famosa lo scorso anno per la passerella galleggiante installata dall'artista Christo che la collegava alla terraferma. Smontata l'installazione, oggi l'isola si raggiunge con i battelli che solcano il lago e si percorre esclusivamente a piedi, in bici o minibus di linea. Andare piano è d'altronde il modo migliore per visitarla, l'unico per rendersi conto della varietà dei suoi ambienti: dal bosco quasi alpino della vetta alla vegetazione mediterranea di oliveti e vigneti sul versante meridionale. Poi ci sono i paesini, vecchi borghi di pescatori con le sfilate di barche, le reti stese ad asciugare, i pesci messi ad essiccare. Tornati sulla terraferma, a Rodengo Saiano, si trova l'Abbazia di San Nicola, famosa, oltre che per gli affreschi del Romanino (sparpagliati tra sacrestia e refettorio) e per una pala d'altare di Moretto da Brescia, anche per i suoi scenografici chiostri. I monaci delle varie comunità tuttavia non vivevano solo di meditazione e preghiera, ma si dedicavano soprattutto ad attività pratiche: è loro, per esempio, il merito di avere diffuso in tutta la zona la conoscenza e la coltivazione della vite.

> *segue a pag. 113*

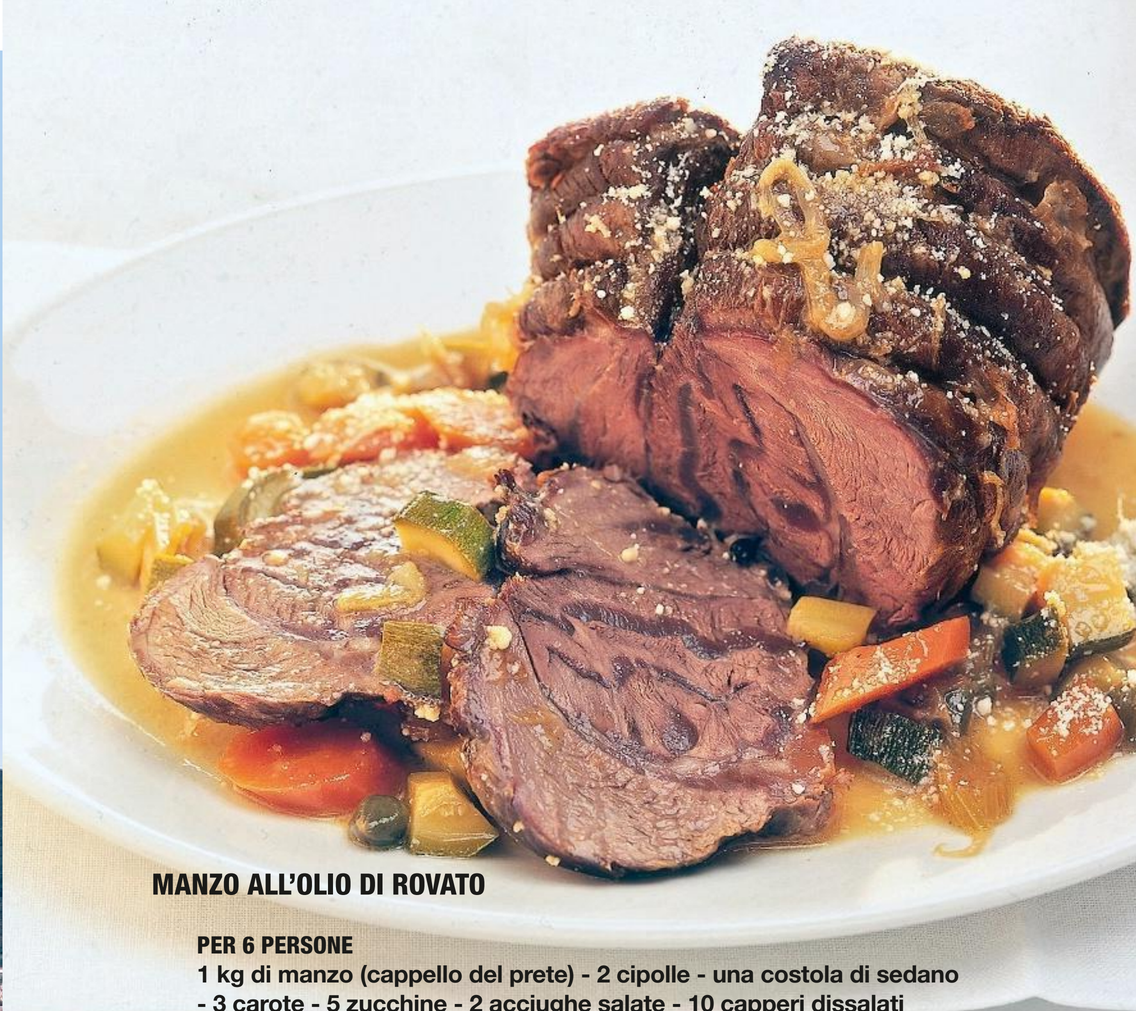
La Riserva naturale Torbiere del Sebino, tra le più importanti "zone umide" d'Italia. Al suo interno si trova il Monastero di San Pietro in Lamosa (sotto, nelle due foto centrali).











MANZO ALL'OLIO DI ROVATO

PER 6 PERSONE
1 kg di manzo (cappello del prete) - 2 cipolle - una costola di sedano - 3 carote - 5 zucchine - 2 acciughe salate - 10 capperi dissalati - 1 rametto di prezzemolo - 30 g di pangrattato - 30 g di grana padano grattugiato - 1/2 litro di vino bianco - brodo - olio extravergine d'oliva del Sebino - sale - pepe

● **1** Rosolate la carne ben legata in 2 dl d'olio in modo uniforme; unite le acciughe lavate e diliscate, i capperi, le carote raschiate e le cipolle sbucciate, entrambe tagliate a fette, il sedano a tocchetti e il rametto di prezzemolo; bagnate con il vino. Aggiungete 2 mestoli di brodo, regolate di sale, pepate e cuocete a fiamma dolcissima, coperto, per 2 ore, girando la carne ogni tanto.
● **2** Venti minuti prima di levare la carne dal fuoco, unite le zucchine a tocchi. Una volta terminata la cottura, levate il prezzemolo, aggiungete il pangrattato, il grana e mescolate con cura il fondo. Slegate la carne e servitela a fette irrorata con il fondo e le verdure.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 2,5 ore** ● **450 cal/porzione**





Qui e a sinistra, la rinascimentale villa Orlando, cinta dalle mura del Castello di Bornato. A destra, lo spaccio del caseificio La Benedetta.

TACCUINO DI VIAGGIO

SOLIVE
Nigoline di Corte Franca, solive.it
Agriturismo tra vigneti e uliveti con loggiati romantici, mobili d'epoca e una produzione di vini e oli.

ANTICA TRATTORIA DEL GALLO
Via Risorgimento 46, Clusane
Tel. 030 9829200
È "il locale della tinca al forno" recita il logo, ma anche dell'insalatina di tinca, dei pesciolini fritti e in carpione.

LA CUCINA DI SAN FRANCESCO
Via Cappuccini 54, Cologne
Tel. 030 7157254
All'interno di un convento francescano, un ristorante di pesce (di lago).

HOSTARIA UVA RARA
Via Foina 42, Monticelli Brusati Tel. 030 6852643
In una casa colonica propone casoncelli e manzo all'olio, spaghettoni alle sarde di lago e insalata tiepida di luccio.

BARBOGLIO DE GAIONCELLI
Colombaro, tel. 030 9826831
Menu creativo: risotto al Franciacorta e fonduta di robiola, casoncelli alla spuma di parmigiano e mandorle.

AZIENDA RICCI CURBASTRO
Via Adro 37, Capriolo
Vi maturano i Pinot e gli Chardonnay destinati a diventare Brut, Satén e Dosaggio Zero Gualberto.

CA' DEL BOSCO
Via Case Sparse 11, Erbusco
Le sue bollicine - Cuvée Prestige, Satèn, Dosage Zéro, Cuvée Annamaria Clementi - sono nella hit parade dei vini italiani.

POLASTRI MACÈLER
Via 4 Vie 2, Torbiato di Adro
Norcineria dove trovare Ret (carne di coscia macinata) o lardo barricato al vino bianco.

CASCINA LA BENEDETTA
Via Brescia 91, Rodengo
Produce formaggelle di Rodengo, robiole, ricotte e scamorze affumicate.

BOSSOLÀ BRESCIANO

PER 4 PERSONE
300 g di farina forte + quella per la tortiera - 100 g di burro + quello per la tortiera - 3 uova - 1 tuorlo - 150 g di zucchero - 30 g di lievito di birra - miele millefiori - aroma di vaniglia - 1/2 limone non trattato - zucchero a velo - sale

● **1** Impastate 100 g di farina, 50 g di zucchero, un cucchiaio di miele, 30 g di burro morbido, un uovo, 10 g di lievito sbriciolato e lasciate lievitare per un'ora. Unite all'impasto gli stessi ingredienti nella medesima quantità, lavorate il tutto e lasciate riposare ancora un'ora. Quindi unite la farina, lo zucchero, il burro e l'uovo rimasti, aggiungete il tuorlo, un altro cucchiaio di miele, 1/2 fialetta di aroma di vaniglia e la scorza del limone grattugiata, lavorate energicamente e lasciate riposare l'impasto finché il volume sarà raddoppiato.
● **2** Imburrate una tortiera per ciambelle, infarinatela e trasferitevi l'impasto ottenuto, schiacciandolo bene sul fondo con i polpastrelli.
● **3** Fate riposare a circa 30° per 1 ora, in modo che finisca di lievitare, quindi infornate a 170° per 40 minuti. Controllate che il bossolà sia cotto con uno stuzzicadenti, quindi lasciatelo raffreddare e toglietelo dallo stampo. Spolverizzate con zucchero a velo e servite con del miele a parte.

MEDIA
● Preparazione 1 ora più riposo ● Cottura 40 minuti ● 442 cal/porzione




SIMEPHOTO

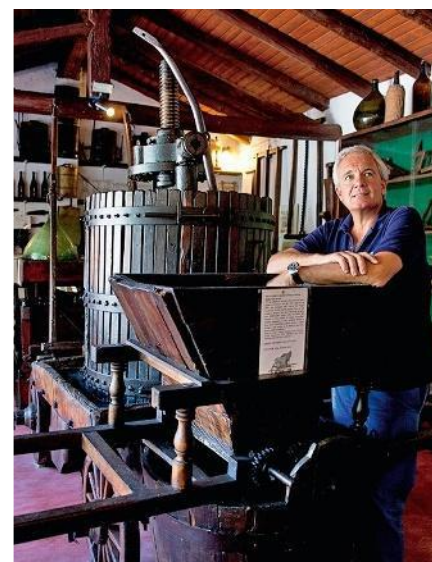
Una veduta di Montisola che, con un perimetro di 11 km e 12 paesi, è la più grande isola lacustre d'Europa. Nel suo punto più alto si trova il Santuario della Ceriola da cui ammirare uno splendido panorama.



Sotto, da sinistra: la liquoreria dei monaci di San Nicola dove acquistare elisir, liquori e conserve, due scorci della loro abbazia e la cantina dell'azienda Ricci Curbastro.







> *segue da pag. 110*

Arte e bollicine

Vigneron da sempre i franciacortini, producevano bianchi e rossi che giungevano sulle tavole dei patrizi veneziani e milanesi tanto che già alla fine del 1500 un medico bresciano descriveva, ammirato, le qualità dei vini mordaci (noi oggi diremmo spumanti) che si producevano nella zona. La produzione della Franciacorta è, infatti, soprattutto "con le bollicine", proprio perché tra tutti i vini che nascono nei vigneti millenari della piccola regione i più famosi sono quelli briosi e mossi. E allora, dopo aver visitato abbazie e conventi, la scoperta della Franciacorta continua nelle cantine e nelle aziende vitivinicole che spesso hanno sedi prestigiose in castelli medievali, palazzi cinquecenteschi, ville patrizie. Orientarsi è facile: basta rivolgersi all'Associazione Strada del Franciacorta che suggerisce una serie di itinerari in cui sono segnalate le caves visitabili. Da notare che alcune aziende sono quasi dei musei dove non si può fare a meno di ammirare stucchi e affreschi, ninfei e scalinate d'onore, sculture e installazioni artistiche. Succede, per esempio, nell'Azienda agricola Castello di Bornato, ricavata in un vecchio maniero del '300 che nasconde, tra le sue mura merlate, una villa rinascimentale dai saloni affrescati. Storia, curiosità e tradizioni millenarie, invece, si ritrovano a Capriolo, nel Museo Agricolo e del Vino ospitato nell'Azienda agricola Ricci Curbastro: vi sono raccolti centinaia di attrezzi che un tempo venivano usati nelle campagne della zona. L'arte è, infine, modernissima, a Ca' del Bosco dove un imponente cancello di Arnaldo Pomodoro segnala l'ingresso di una delle prime aziende di Franciacorta a dedicarsi alla spumantizzazione. Amate e coccolate dalle bibbie del berebene, le bollicine sono in grado di accompagnare la cucina locale dove lago, colline e pianura donano pesce, funghi, mais e carni, prima fra tutte quella di manzo, protagonista indiscussa del piatto culto della zona: il manzo all'olio.

Breakfast all'italiana

IL SEGRETO DEL BUONUMORE? CIBI SANI E CURA DEI DETTAGLI SULLA TAVOLA GIÀ DI PRIMO MATTINO

a cura di Monica Pilotto, testo di Daniela Falsitta, servizio di Patrizia Cantoni, foto di Marco Azzoni

C'era il tempo in cui l'italiano si lamentava, con malcelata vanità, di non fare la prima colazione "un espresso al volo", era la sua bandiera, al massimo alternabile a quell'altra "al massimo cappuccino e cornetto, ma al bar". Eppure, nel giro di pochi anni, il breakfast è entrato in casa. Certo, non sarà quello inglese, celebrato in tutto il mondo, ma sta recuperando il tempo perduto e oggi sono in tanti a portare in tavola, anche di primo mattino, l'equilibrio e la varietà della cucina italiana.

> segue a pag. 116

● **1** Teiera in acciaio inox e vetro borosilicato resistente al calore (Küchenprofi, da 1200 ml, 47 €). ● **2** Per fette biscottate o pane tostato, la griglia in metallo cromato (Maiuguali, 12 €). ● **3** Tovaglietta americana in tessuto antimacchia (Marina C, 25 €). ● **4** Tostapane a doppia pinza in acciaio inox con regolazione elettronica del calore (De'Longhi, 65 €). ● **5** Monta e scalda il latte: si chiama cappuccinatore (Guzzini, 59 €). ● **6** Ciotole in gres porcellanato resistenti in forno e nel microonde (Mason Cash, set 4 pezzi, 12,30 €). ● **7** Vassoio in metallo sagomato con rosa in rilievo (Arti e Mestieri, da 55 €). ● **8** Set portauovo con cucchiaino (Alessi, 23 €). ● **9** Tazza rosa cipria in porcellana (Tric di Arzberg, 22 €). ● **10** Clip con infusore per il tè (Ipac, 12,90 €). ● **11** Mug Pantone proposta in diversi colori (Künzi, 18,80 €).
Indirizzi a pagina 6



> *segue da pag. 115*

Anche l'attrezzatura si rinnova con eleganza e design, tanto colore e materiali insoliti, trasparenze, ironia e oggetti retrò. Si va dal portabiscotti trasparente come una boccia dei pesci allo spremiagrumi della mamma ma in una versione rosa fluo; dalle tazze grandi alle moka smaltate che non restano più sui fornelli della cucina ma vengono appoggiate con orgoglio sulla tovaglia, proprio accanto al burro nella sua burriera e a tante marmellate artigianali nei loro appositi contenitori che stuzzicano il desiderio di assaggiarne più di una. Senza dimenticare il tocco hi-tech del "cappucinatore" che monta il latte e non fa affatto rimpiangere il bar.

● **1** Tazza bicolore (Tescoma, 5,90 €). ● **2** Caraffa in vetro (laRinascente, 28 €). ● **3** Barattolo in vetro con chiusura ermetica (Maiuguali, 6 €). ● **4** Forme tondeggianti per la biscottiera disponibile in quattro colori (Gocce di Guzzini, 14,50 €). ● **5** Tovaglietta americana in tessuto antimacchia (Marina C, 25 €). ● **6** Vassoio con supporti pieghevoli (CoinCasa, 24 €). ● **7** Ciotola in ceramica (Rice, 9 €). ● **8** Ciotola in ceramica (Zodio, 3,50 €). ● **9** Spremiagrumi in melammina (Rice, 9 €). ● **10** Marmellatiera in porcellana a tre scomparti con coperchietti in acciaio inox (Dressed di Alessi, 92 €). ● **11** Spalma burro e tagliafrutta in acciaio inox (WMF, set 2 pezzi, 15 €). ● **12** Portaburro in porcellana e acciaio inox satinato (Maiuguali, 15 €). ● **13** Vassoio rettangolare fucsia (Zak!designs, cm 33x19, 20 €). ● **14** Tovaglioli in lino (Marina C, 5 € l'uno). ● **15** Caffettiera disponibile in tre misure (Paloma di Tescoma, da 11,90 €). ● **16** Mug in porcellana (Zodio, 4 €). ● **17** Dosatore per il miele in acciaio inox (Acacia di Alessi, 29 €). Indirizzi a pagina 6



STORIE SONORE DISNEY



DA LEGGERE E ASCOLTARE

Entra nel mondo incantato dove regna la magia con la **NUOVA COLLANA DI VOLUMI ILLUSTRATI ARRICCHITI DA CD INEDITI** che narrano le storie più amate in esclusiva per i piccoli lettori!





EDIZIONE INEDITA!



LIBRO + CD
SOLO €7,90*
1ª USCITA
LA BELLA E LA BESTIA

NON PERDERE I PROSSIMI APPUNTAMENTI:



Con la 1ª USCITA IN OMAGGIO il cofanetto raccoglitore per i tuoi CD!

PER SAPERNE DI PIÙ: www.mondadoriperte.it



• LILLI E IL VAGABONDO • RAPUNZEL • CENERENTOLA
• ALLA RICERCA DI NEMO • DUMBO • CARS • OCEANIA
• LA BELLA ADDORMENTATA• BAMBI • INSIDE OUT
• LA SIRENETTA • UP • BIANCANEVE E I SETTE NANI
• LA CARICA DEI 101... E TANTI ALTRI!

In collaborazione con
GIUNTI

Dal 25 agosto
ogni venerdì
in edicola e in esclusiva

DONNA MODERNA

sorrisi e canzoni TV

Prezzo rivista esclusa. Opera composta da 30 uscite, 1a uscita Libro + Cd+Cofanetto omaggio €7,90 prezzo rivista esclusa. Uscite successive Libro + Cd €7,90* L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, la sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

GRUPPO MONDADORI

Zaru Soba

PIATTO ANTICO E CONTEMPORANEO, REGALA AL GRANO SARACENO IL PROFUMO DEL MARE E DELL'ORTO

testo di Vittorio Castellani, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Livia Sala

La soba è una pasta tradizionale giapponese a base di grano saraceno, molto diffusa anche nell'uso contemporaneo: oggi viene comunemente offerta in piccoli ristorantini specializzati o nelle izakaya, i tipici locali del dopolavoro. Il suo uso risale all'epoca Edo, tra XVII e XVIII secolo.

> segue a pag. 120



NOODELS DI GRANO SARACENO CON CIPOLLOTTI E ALGA NORI

PER 4 PERSONE
200 g di soba noodles - 1 foglio di alga nori - 2 cipollotti - pasta Wasabi - 120 ml di salsa mentsuyu (salsa di pesce con soia e saké, nei negozi di specialità orientali) - sale

● **1** Fate bollire abbondante acqua salata in una pentola, versate la soba fate riprendere il bollore e lessate 3-4 minuti, a seconda del tipo di pasta. Scolate la soba, sciacquatela sotto l'acqua corrente e versatela in una ciotola con alcuni cubetti di ghiaccio per fermare la cottura; scolate di nuovo.
● **2** Mentre la pasta cuoce, mondate e lavate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili e riducete l'alga nori a striscioline con le forbici. Preparate pure la salsa tsuketsuyu di accompagnamento, diluendo la salsa mentsuyu in 160 g di acqua. Distribuite la soba nei piatti, conditela con cipollotto e alga nori, pasta Wasabi a piacere, bagnatela con qualche goccia di salsa e servite con il resto a parte.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 5 minuti** ● **190 cal/porzione**

NON UN SOLA SOBA

In Giappone esistono diverse tipologie di soba, che variano per nome e per preparazione, in base all'area di produzione, al formato e alla percentuale di grano saraceno, che può essere miscelato con altre farine, principalmente grano o orzo. In realtà ci sono anche alcune varietà di noodles, che si chiamano soba, ma non sono di grano saraceno, come ad esempio la yakisoba, la shina soba o chuka soba o la Okinawa soba, tutte a base di grano, più simili quindi ai ramen o agli udon. Se nelle città la soba viene acquistata nei supermercati, essiccata, nei centri agricoli si compra fresca dagli artigiani o sobashokunin, che curano ogni fase della lavorazione, dall'impasto alla stesura, fino al taglio.



> segue da pag. 119

La soba fu introdotta per fronteggiare l'epidemia di beriberi, una malattia dovuta a una carenza di vitamina B1, comune nelle popolazioni che fanno un consumo quasi esclusivo di riso brillato. Sempre in epoca Edo si diffuse la tradizione del toshikoshi soba: una ciotola di questi noodels si serve a cena la notte di capodanno, poiché i lunghi spaghetti sarebbero augurio di longevità, ma anche di forza e resistenza, per la capacità di sopravvivenza del grano saraceno alle rigide temperature invernali. Un tempo, invece, a Tokyo, con il rito dello hikkoshi soba, si socializzava con i nuovi vicini di casa offrendo loro un piatto di questi particolari noodles.
Per gustarla si usano le bacchette ed è obbligatorio il classico slurping-sound (il suono dello spaghetto risucchiato tra le labbra) che ha la funzione di raffreddare il boccone bollente prima di ingerirlo. Il brodo va bevuto direttamente dalla ciotola, senza usare il cucchiaio, e non è maleducazione lasciare un residuo di zuppa sul fondo della ciotola quando si è sazi.
I veri intenditori sostengono che per valorizzare al meglio la soba fatta a mano non c'è modo migliore che una ricetta a freddo. Solo così si apprezzerebbe quella consistenza che un brodo di cottura riuscirebbe a vanificare. Di solito d'estate la soba viene servita scolata e temperatura ambiente, su un cestino di bambù (zaru, appunto), mentre in inverno si prediligono le zuppe a base di brodo dashi e salsa di soia shoyu.
La zaru soba è sicuramente la ricetta fredda più diffusa e apprezzata e la si prepara saggiungendo ai noodles freddi foglie di alga nori e salsa tsuyu, una miscela molto saporita a base di dashi, salsa di soia dolce (satōjōyu) e mirin. Nei ristoranti con il piatto viene offerta in abbinamento una ciotolina che contiene pasta Wasabi e scalogno, che ciascuno aggiunge a piacere alla salsa. In Giappone non è raro veder consumare l'acqua di cottura della soba (sobayu) con l'aggiunta dell'avanzo di salsa tsuyu! In alternativa, la soba fredda può essere accompagnata con tororo (una purea di igname giapponese), oroshi (adice di daikon grattugiato), natto (soya fermentata) od okura (rondelle di okra fresca).

NEL NUMERO DI OTTOBRE

SAPORI D'AUTUNNO
Castagne, formaggi, vino e uva si mescolano a profumi come ginepro e paprica in un menu corposo, che ha gli stessi toni ambrati delle foglie. Da gustare al tepore discreto del sole ottobrino.



SPAGHETTI E SPAGHETTINI
I protagonisti dei primi all'italiana incontrano l'intensità dei cavoli, la polpa cedevole dei funghi, la morbidezza della zucca...



ARROSTO DI VITELLO
Carré, spinacino, punta di petto e reale interpretano con delicatezza il tema del piatto forte di tradizione.

in edicola dal 23 settembre

GRUPPO | SALE&PEPE
n. 9 settembre 2017

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone,Patrizia Cantoni, Fulvia Carmagnini, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Roberta Fontana, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Ambra Poli, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina

Foto: Marco Azzoni, Barbara Bonomelli, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Claudio Tajoli, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Sime Photo, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia.L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini – Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015



Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



SALE&PEPE SUL TUO TABLET E SMARTPHONE
Con l'applicazione per iPad/iPhone e dispositivi Android potrai leggere Sale&Pepe ovunque tu sia direttamente dal tuo tablet o dal tuo telefono. Scarica GRATIS l'applicazione da App Store o da Google Play e porta sempre con te la tua rivista preferita.





Inoltre, sul www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!

SOLVAY®

BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO

LA TUA FRUTTA E VERDURA MERITA IL MEGLIO





Bicarbonato Solvay® è sicuro e ti aiuta a rimuovere le impurità da frutta e verdura.


Frutta a grappolo e verdure in foglia? 1 cucchiaio in un litro d'acqua, a bagno per dieci minuti e poi risciaqua.


Frutta con buccia rigida e verdura solida? 3 parti di Bicarbonato Solvay® e 1 parte di acqua: strofina la buccia e poi risciacqua.

Prova la nuova formulazione in microgranuli di Bicarbonato Solvay®Frutta & Verdura.

Scopri tutti gli usi di Bicarbonato Solvay® su bicarbonato.it.

#ConcorsoSolvay2017
VINCI 100 ESTRATTORI DI SUCCO
Panasonic
REGOLAMENTO COMPLETO SU BICARBONATO.IT



SCARICA GRATIS L'APP


Scarica su App Store


DISPONIBILE SU Google Play

SEGUICI ANCHE SU


YouTube



Regolamento completo sul sito **www.concorsobicarbonato.it.** Concorso a premi valido dal 03/05/2017 al 30/11/2017. Valore complessivo montepremi € 22.999,00 IVA INCLUSA.